ماساژ درمانی

معجزه انرژی انگشتان

در شفابخشی دردها



میلدرد کارتر

ترجمه

طلا میرهادیزاده

الهام جلائی

انتشارات فرهنگ تارا

چند نکته دربارهٔ این کتاب

- چگونه ماساژدرمانی شفا می‌بخشد؟
- چگونه با تمرینات به سلامت و استحکام دندان‌ها کمک کنیم؟
- چگونه از روش ماساژدرمانی برای تسکین سردرد استفاده کنیم؟
- چگونه از روش ماساژدرمانی برای دید بهتر چشم‌ها استفاده کنیم؟
- چگونه از روش ماساژدرمانی برای تقویت و سلامت قلب و گردش خون استفاده کنیم؟
- چگونه از روش ماساژدرمانی برای درمان دردهای شکمی و جهاز هاضمه استفاده کنیم؟
- چگونه از روش ماساژدرمانی برای تقویت کبد استفاده کنیم؟
- بازتاب‌شناسی و غدد مربوط به روابط جنسی.
- چگونه بر التهاب مفاصل و روماتیسم غلبه کنیم.
- ماساژدرمانی به کلیه‌ها و مثانه بیمار کمک می‌کند.
- معالجه سرفه و سرماخوردگی با روش ماساژدرمانی.
- چگونه با ماساژدرمانی درد پشت را تسکین دهیم.
- چگونه با روش ماساژدرمانی سینه‌هایی زیبا داشته باشیم.
- چگونه با این روش بواسیر را درمان کنیم.
- چگونه با ماساژدرمانی، آسم را معالجه کنیم.
- چگونه بر اضطراب و تنش غلبه کنیم.
- درمان اعتیاد با ماساژدرمانی.
- جوانی پایدار با روش ماساژدرمانی.

بسم الله الرحمن الرحيم

"ماساژدرمانی"

معجزهٔ انرژی انگشتان
در
شفابخشی دردها

میلدرد کارتر ـ تامی وبر

ترجمهٔ

طلا میرهادیزاده، الهام جلائی

کارتر، میلدرد Carter, Mildred
معجزهٔ انرژی انگشتان در شفابخشی دردها/ میلدرد کارتر، تامی وبر؛ ترجمهٔ طلا میرهادیزاده، الهام جلائی. ـ تهران: فرهنگ تارا، ۱۳۸۲.
ISBN 978-964-94610-0-7
فهرست‌نویسی براساس اطلاعات فیپا
عنوان اصلی: Body Reflexology Healing at your Fingertips
۱. ماساژ انعکاسی. ۲. انگشت‌درمانی. الف. وبر، تامی Weber, Tammy ب. میرهادیزاده، طلا، مترجم. ج. جلائی، الهام، مترجم. د. عنوان.

۲ک۲م/ PM ۷۲۳ ۶۱۵/۸۲۲
۱۳۸۲
کتابخانه ملی ایران ۸۱-۴۷۴۴۶ م

چاپ اول ۱۳۸۲، چاپ بیست‌ودوم ۱۳۹۴

انتشارات فرهنگ تارا

انتشارات فرهنگ تارا: تهران، خیابان انقلاب، خیابان ابوریحان، خیابان نظری، پلاک ۲۹
دفتر: ۶۶۴۰۰۸۶۶ ـ ۶۶۴۱۴۰۴۶ ـ ۶۶۴۸۴۶۱۲ فاکس: ۶۶۴۸۴۰۲۷
فروشگاه: ۶۶۴۶۷۸۴۸
www.morvarid-pub.com

ماساژدرمانی
معجزهٔ انرژی انگشتان در شفابخشی دردها
میلدرد کارتر
ترجمهٔ طلامیرهادیزاده ـ الهام جلائی
چاپ بیست‌ودوم ۱۳۹۴
حروفنگاری و صفحه‌آرایی: علم روز
طرح جلد: فرشید مثقالی
چاپخانه: گلشن
تیراژ ۲۲۰۰
شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۹۴۶۱۰-۰-۷ 978-964-94610-0-7
مرکز پخش: انتشارات مروارید، تهران، خیابان انقلاب، روبه‌روی دانشگاه تهران، پلاک ۱۱۸۸

۲۲۵۰۰۰ ریال

با انتخاب این کتاب، گنجینه‌ای از دانش‌ها و تجربه‌های نبوغ‌آسای فرهنگ کهن چین را با ساده‌ترین کلمات و عبارات، در اختیار خواهید گرفت. چنانکه از پُرباری مطالب آن احساس وجد خواهید کرد و بزودی با کاربرد روش‌ها و راهکارهای درمانی آن، دنیای جدیدی به روی شما گشوده خواهد شد و امید تازه‌ای در قلمرو سلامت جسم و شادابی جان، در قلب شما خواهد رویید.

باورکردنی نیست، امّا حقیقت دارد که این کتاب، بسیار بیش از آنچه در آغاز به نظر می‌رسد، حاوی اطلاعات گُسترده در زمینه حفظ و تحکیم سلامت جسمانی و روانی است و مترجم به سهم خود امیدوار است، در هر فرصت از آن بهره ببرید و آن را به عنوان یک کتاب بالینی، همراه داشته باشید.

طب در عهد باستان

یافتن ریشه‌های طب، طبابت به لحاظ تاریخی اگر امری محال نباشد. بسیار دشوار است. لیکن کهن‌ترین اسناد و مدارک تاریخی گواه آن است که در درجه اول چین در ۵۰۰۰سال پیش و مصر در ۳۰۰۰سال پیش این فن را شناخته و بکار بسته‌اند.

اطباء چینی وقتی بر بالین بیمار حاضر می‌شدند نخست براساس اصول چهارگانهٔ سنتی خود بیمار را معاینه می‌کردند. اصول چهارگانه در طب سنتی عبارتند از عناصری که به اعتقاد چینی‌ها پایه‌های حیات هر انسانی را تشکیل می‌دهد؛ عناصر موردنظر عبارتند از: فلز، چوب، آب و آتش. پزشک‌های چینی براین اساس و نیز برحسب معاینات خود، پیش از هرچیز به این می‌اندیشیدند که این چهار با توجه به اختلالاتی که در جسم‌اش بوجود آمده آیا خود، یعنی جسم او توانایی مبارزه با بیماری و رفع آن را دارد یا خیر؟ اگر پاسخ مثبت بود بیمار را به حال خود رها می‌کرد و درمان را منوط بر استراحت می‌دانست. در غیر این صورت برای معالجه از گیاهان و بعضی مواد طبیعی استفاده می‌کرد. موادی مانند: شیر، عرقیات حاصل از گیاهان داروئی... اساساً مهم‌ترین دغدغهٔ خاطر یک طبیب چینی، حفظ تعادل عناصر حیاتی موجود در بدن بیمار بود. **چینی‌ها ظاهراً نخستین افرادی بودند که منشاء درد و درمان را در بدن خود بیمار می‌جستند.** آنان بدن را به سه ناحیه اصلی سر، تنه و پا تقسیم می‌کردند و معتقد بودند این سه ناحیه و اندام‌های نهفته در آنها با یکدیگر ارتباط دارند. بدینسان کشف این نواحی متصل و مربوط به یکدیگر برای آنان بسیار مهّم بود. به عنوان مثال چنانچه بیماری از تپش ناگهانی قلب رنج می‌برد، طبیب چینی دو انگشت سبابه و شست خود را بر چشم‌های بیمار می‌گذاشت و فشار نسبتاً زیادی به چشم‌ها وارد می‌آورد، و پس از چند لحظه بیمار احساس و درد ناشی از تپش ناگهانی قلب خود را از دست می‌داد.

امّا در مصر باستان طب و روش‌های طبی، به گونه‌ای دیگر بود؛ از نظر مصری‌ها؛ طب از جمله مشاغلی بود که خدایان به شخص بخصوصی ارزانی می‌داشتند. و در بعضی اسناد بدست آمده حتی معتقد بودند طبیب خدایی است بر زمین نزول کرده و بسیار معزّز و محترم. دربارهٔ طب مصری تنها می‌توان گفت به عنصر یا عناصر خاصی توجه نداشتند و بیماری را نوعی انتقام الهی می‌انگاشتند. آنان به یقین نخستین بیمارانی بودند که در عالم طبابت، بی‌محابا پدیده‌ای به نام جراحی را باب کردند، چنانکه بدن بیمار را می‌شکافتند تا علت بیماری را کشف و سپس ریشه کن کنند. امّا وجه مشترک میان طب چینی و مصری آن بود که آنان نیز به کارکرد جسم برای رسیدن به سلامتی اعتقاد داشتند.

با ظهور هیپوکراتس یا بقراط وضعیت طب کاملاً دگرگون شد و در واقع اندیشه‌ها، اعمال و اعتقادات این مرد، مبنای طب امروز جهان واقع شد. بقراط نیز به وجود چهار عنصر حیاتی در بدن آدمی اعتقاد راسخ داشت یعنی سودا، صفرا، بلغم و خون؛ بقراط سبب اصلی همه بیماری‌ها را در این چهار عنصر جستجو می‌کرد. و بر این باور بود که حفظ تعادل میان این عناصر پایه و مایه اصلی سلامتی است.

به نظر بقراط بالا رفتن سودا موجب اختلال‌های ذهنی و نوعی دیوانگی می‌شد. بالا رفتن صفرا، دستگاه گوارش را تحت تأثیر قرار می‌داد و موجب به هم خوردن کارکرد طبیعی آن می‌شد: بلغم جذب و دفع را مختل می‌کرد و خون عنصری بود که تمامی اندام‌ها را و نیز کارکرد آنها را کنترل می‌کرد و مهم‌ترین اسباب حیات و ممات به شمار می‌آمد.

طب بقراط پس از فتوحات اسلامی از طریق ترجمه، بخصوص ترجمه اطباء یهودیِ ساکن در شبه جزیرهٔ عربستان به مسلمانان انتقال پیدا کرد، بخصوص بزرگ طبیبان عرب یعنی حُنین‌بن اسحق و فرزندش اسحق‌بن حُنین نقش بسیار مهمی در این انتقال بازی کردند. در دنیای اسلام تنها ابوعلی سینا بود که این شیوه طبابت را درک کرد، بکار بست و بر آن افزود، چنانکه بیش از یک هزاره از تاریخ بشر را به نام خود ثبت کرد.

با شناخت مراکز حساس و اکنشی پا، به بدن خود خدمت کنید.
شناخت مراکز حساس دست، کلیدی برای دست‌یابی به سلامتی کامل بدن است.



تصویر ۱: ماساژدرمانی، روشی ساده و نیروبخش برای حفظ سلامتی است که منجر به هماهنگی بیشتر بدن با طبیعت می‌شود. این روش به وسائل و تجهیزات گرانقیمتی نیاز ندارد.

فهرست مندرجات

پیشگفتار مترجم

"این کتاب می‌تواند به عنوان یک کتاب بالینی همه جا در دسترس شما باشد"

از نظر تاریخی، مناسبات فرهنگی میان چین و جهان غرب، بسیار دیر صورت گرفت. از دیدگاه غربی‌ها، قدمت فقط منحصر به یونان و روم و فرهنگ‌های دیگر از جمله فرهنگ و تمدن چین و ژاپن و حتی هند تا مدت‌ها فاقد ارزش علمی تلقی می‌شد و در نتیجه، ابعاد و زوایای آن ناشناخته مانده بود.

چینی‌ها نیز به نوبهٔ خود، شناخت محدودی از غرب و دستاوردهای علمی آن داشتند و ساده‌انگارانه، کشورهای غربی را "سرزمین شیاطین اجنبی" می‌نامیدند.

بدین‌گونه غربی‌ها تا قرن هفدهم، اطلاعات درستی از طب چینی و ارزش‌های شگفت‌انگیز آن در درمان بیماری‌ها نداشتند؛ اما در پی رفت و آمدهای مردم غرب به سرزمین چین، به زودی به اشتباه تاریخی خود پی بردند و به همین دلیل، با مشاهدهٔ روش‌های درمانی آنها (طب سوزنی) به شدت دچار حیرت شدند و به تدریج با آگاهی از نتایج خارق‌العادهٔ آن، برای آگاهی کامل از این دانش ویژه، شروع به آموختن دقایق آن کردند و بدین‌ترتیب، نخستین کتاب دربارهٔ طب سوزنی و روش‌های دیگر مانند فشاردرمانی و ماساژ نقاط حساس بدن در سال ۱۹۷۱ توسط "ر. پ. هارویو" تحت عنوان: اسرار طب چینی، شامل شناسایی کامل نبض و روش‌های درمانی دیگر در غرب منتشر شد.

در نیمهٔ اول قرن نوزدهم، طب چینی، به ویژه روش‌های بهره گیری از سوزن و

فشار مراکز حساس بدن، چنان شور و شوقی در محافل پزشکی غرب و حتی توده‌های مردم برانگیخت که "ولپو" جراح مشهور غربی دربارهٔ کارآمدی روش‌های سحرآمیز چینی‌ها نوشت: "این روزها مردم غرب، از همه سو برای درمان دردهای خود به مطب "ژول کلوکه" که با رمز و راز طب چینی آشناست، می‌شتابند و از نتایج آن بسیار رضایت دارند."

ژول، به سرعت از این راه صاحب ثروتی هنگفت شد. به طوری که کنتس‌ها، دوشس‌ها و شاهزادگان به سوی او می‌شتافتند.

کمی بعد، دانشمندانی مانند لائنگ، تروسو و برتونو کارآیی طب چینی را مورد بررسی قرار دادند و به نتایج خارق‌العاده‌ای دست یافتند.

در این هنگام دکتر "سولیه" که برای آشنایی عمیق با طب چینی به آن کشور سفر کرده بود، پس از بیست سال به فرانسه بازگشت و با شرکت در یکی از سمینارهای علمی فرانسه، دست به کار نمایشی حیرت‌انگیز زد. او در بیمارستان سنت آنتوان، در برابر چشم صدها پژوهشگر، پزشک و جراح فرانسوی، بیماری راکه از چندین سال پیش به فلج دچار بود و درمان‌های پزشکی مرسوم در غرب در مورد او کارگر نیفتاده بود، با فرو کردن چند سوزن به نقاط بدن او معالجه نمود و حیرت و شگفتی آنها را برانگیخت. در سال ۱۹۵۰ کمیسیون فیزیولوژی فرانسه، سولیه را به عنوان تنها نامزد فرانسوی جایزهٔ نوبل برگزید.

پس از درگذشت سولیه (در سال ۱۹۵۵)، دکتر روژه دولافوی در سال ۱۹۴۳ جامعه طب سوزنی فرانسه را بنیان نهاد و پس از دو سال به همت او و دیگر همکارانش، جامعهٔ بین‌المللی طب سوزنی فرانسه را تشکیل داد.

کتابی که در دست مطالعه دارید، از منظر دیگری به طب چینی پرداخته است و مؤلفان آن کوشیده‌اند با زبانی ساده، بر پایه آخرین دستاوردهای تحقیقاتی در این زمینه، ابعاد دیگری از طب باستانی چین موسوم به "بازتاب درمانی" را معرفی کنند.

امیدوارم مطالعهٔ این کتاب که در نوع خود دائرةالمعارف کاملی در زمینهٔ ماساژدرمانی، بازتاب‌شناسی و سایر درمان‌های موسوم به فشار درمانی است، شما را در دستیابی به سلامت کامل، آرامش خاطر و اعتماد به نفس بیشتر، یاری کند.

طلا میرهادیزاده

پیشگفتار

چگونه می‌توانید بی‌درنگ در سراسر بدن خود احساس سلامتی و آرامش کنید.

ماساژ درمانی، یک روش جالب، پویا و در عین حال ساده است که می‌تواند به سلامت پایدار و فروغ شما بیانجامد. این روش، به تهیهٔ ابزارهای مخصوص، دارو و هزینه نیازی ندارد.

با استفاده از این گونه درمان قادر خواهید بود علت بروز بیماری و درد را در هر قسمت از بدن خود برطرف کنید. انجام این حرکات، برای افرادی که از آن استفاده می‌کنند در هر مکان و زمانی میسر است.

نیروهای قوی و شفادهندهٔ حاصل از ماساژ درمانی، باعث تجدید انرژی، زنده دلی و زیبایی می‌شود و بیماری و درد را از زندگی شما دور می‌کند.

بدن شما از آن دسته از نیروهای انرژی برخوردار است که ماه، ستارگان و خورشید در مکان‌های خود استفاده می‌کنند. این نیروها از طریق یک سیستم الکتریکی با کلیدهای فراوان راه انداز و از کارانداز، کنترل می‌شود.

مدارهای اصلی در درون هر عضو، غده و عصب در جریان است؛ منتهی‌الیه و یا کانون‌های فشار این مدارها در دست‌ها، پاها و قسمت‌های دیگر بدن قرار دارد. با ماساژ دادن و به کار انداختن این کانون‌های فشار، نه تنها درد متوقف می‌شود، بلکه نیروی شفا بخشی از طریق خطوط الکتریکی که قبلاً بسته بودند، به کلیه قسمت‌های بدن ارسال می‌شود. وقتی این مجاری حیاتی بسته باشند، غدد و

اندام‌هایی که بد کار می‌کنند شما را به بیماری می‌کشانند. من به شما نشان می‌دهم که چگونه کانون‌های حساس واکنشی قسمت‌های اصلی بدن خود را ماساژ بدهید و به تسکین طبیعی و سریع برسید و از دردهای مزمن و بحرانی رها شوید.

در درون انسان نیرویی وجود دارد که می‌تواند التیام‌بخش باشد؛ بنابراین، می‌توان از طریق ماساژ درمانی، موجی از الکتریسیته و پرتو التیام بخش را به کانون‌های انرژی شخص دیگر بفرستیم. در هر حال، بیشتر انسان‌ها این نیرو را به میزان کامل رشد نداده‌اند.

در این کتاب، نشان خواهم داد که چگونه می‌توان با ماساژ درمانی، از نیروی خود برای شفای خود و دیگران استفاده کرد و به نتایج فوری رسید.

در این کتاب، با روش‌هایی آشنا می‌شوید که به شما امکان می‌دهد سردردها، دندان دردها و دردهای پشت و ستون فقرات را ظرف چند دقیقه متوقف کنید و از یبوست، گلودرد، تنگی نفس، دردهای قلبی، سوءهاضمه، گوش درد، سیاتیک، بواسیر، دردهای زایمان، سرماخوردگی، آنفولانزا، آسم، ورم مفاصل و غیره رها شوید و همچنین، مشکلات نهفتهٔ بدن را پیش از آنکه به مرحله حاد برسند، کشف کنید. بدین گونه، انرژی بیشتری به دست می‌آورید و به راز جوانی دست می‌یابید. می‌آموزید که چگونه برای افزایش سریع انرژی در هر کجا که هستید در اداره و دفتر کار خود، در حال خرید در فروشگاه، در حین رانندگی و هنگامی که خسته شده‌اید، تجدید نیرو و انرژی کنید. تکنیک‌های ماساژ درمانی، به تنش‌های عصبی و عضلات گره خوردهٔ شما آرامش می‌بخشد و فقط در چند دقیقه، خستگی و کوفتگی را از بدنتان دور می‌کند و جریانِ حیاتی جدیدی را به سراسر بدن شما می‌فرستد. به نظر می‌رسد جریان عظیم و گسترده‌ای از خون را در سرتاسر بدن، بدون هیچ گونه فشار یا تقلای زیاد به راه می‌اندازد. بنابراین، ماساژ درمانی به تغذیهٔ کلی بدن شما کمک می‌کند.

من طی سال‌ها به سرتاسر دنیا سفر کرده‌ام و هر روشی را که مربوط به شفابخشی یا استفاده از درمان‌های طبیعی بوده است مطالعه کرده‌ام و در نظر دارم چکیدهٔ آنها را در اختیار شما قرار دهم. من نکته‌های بسیار ارزنده، حیرت آور و جالبی را در مورد شفای تن آموخته‌ام. اما در تمامی مطالعات مربوط به شفای

طبیعی، حتی به موردی برنخورده‌ام که در مقایسه با ماساژ درمانی بتواند تا به این حد، دردها را تسکین دهد. هنوز ماساژ درمانی برای بسیاری از مردم ناشناخته است. بدین دلیل است که من آن را برای سال‌های ۱۹۹۰ به صورت جدید و امروزی در آورده‌ام.

شما در این کتاب، به زبان ساده، اصول ماساژ درمانی را به طور کامل و همراه با تصاویر، نمودارها و توضیحات لازم می‌آموزید.

در چاپ جدید این کتاب، کوشش شده تا تکنیک‌های ماساژدرمانی، آسان‌تر از پیش، برای استفاده در اختیار شما قرار بگیرد. تا حد امکان کوشیده‌ایم استفاده از ماساژ درمانی را در نهایت سادگی برای شما بازگو کنیم. من فقط بخش‌های کلیدی ماساژ درمانی را که بیشترین نتیجه را برای شما دارند، یادآور می‌شوم. هیچ کس نباید ماساژ درمانی را به عنوان یک نوشداروی مطلق بداند. گاهی وقت‌ها احتمالاً" باید به پزشک مراجعه کرد. در هر حال، ماساژ درمانی یک روش مؤثر برای درمان بسیاری از بیماری‌ها و تسکین دردهاست.

انسان، آمیزه‌ای است از بعد جسمی، شیمیایی و روحی و با این گونه روش‌ها می‌آموزیم که چگونه این سه بعد را به حالت تعادل برسانیم. به طوری که یک انسان را به جای درمان ناقص (یک بعدی) به طور کامل درمان کنیم. ماساژ درمانی در واقع، یک کار جادویی است؛ هر چند شما نیازی به جادوگر یا فرد دیگری ندارید تا اینکه آن را برای شما به کار بیندازد. **نیروی شفابخش دقیقاً در دستان خود شماست.** بنابراین از امروز می‌توانید از آن استفاده کنید تا درد و بیماری را از زندگی خود و آن گروه از افرادی که دوستشان دارید و اشخاصی که نیاز به کمک شما دارند، دور کنید.

مقدمهٔ نویسنده

از زمان انتشار این کتاب، صدها نامه از گروه‌های مختلف مردم در سراسر دنیا دریافت کرده‌ام که نیروی شگفت‌انگیز و شفا بخش ماساژ درمانی را کشف کرده‌اند. آنها با استفاده از اصول و تکنیک‌های ساده و مخصوص این کتاب، برای هر یک از دردهای خود، درمان مشخصی یافته‌اند و زندگی آنها به طرزی هیجان‌انگیز تغییر یافته است. آنها انرژی و استقامت بیشتری به دست آورده‌اند و کمتر دچار افسردگی می‌شوند و اعتماد به نفس بیشتری دارند. بدن انسان، قابلیت عجیب و حیرت انگیزی برای شفا بخشیدن به خودش دارد. کلیدهایی که برای تجدید و تقویت سلامتی وجود دارند، گردش خون قوی، فعالیت روزانه کامل، آرامش و رژیم مناسب است.

من همچنین، نوارهای صوتی خاصی برای افراد نابینا تهیه کرده‌ام که تکنیک‌های موجود در این کتاب را به تفصیل و با جزئیات لازم تشریح می‌کنند. امیدوارم این نوارها برای افراد نابینا نیز مانند بینایان قابل استفاده باشد.

هدف از این نوارها این نیست که بینایی خود را بازیابند، بلکه در واقع کمک کردن به شخص نابینا است تا بتواند از ماساژ درمانی، برای ایجاد آرامش و دور شدن از درد و دیگر مشکلات استفاده کند.

من از روی علاقه، عمق احساس و سپاسم را نثار کسانی می‌کنم که در نامه‌های خود، چگونگی و میزان تأثیر معجزه‌آسای ماساژ درمانی را تشریح کرده‌اند.

شما احتمالاً در این کتاب، داستان شخصی خود را پیدا می‌کنید.

بسیار خوشحال خواهم شد که همیشه بتوانم خبرهای جالبی از شما دریافت کنم.

میلارد کارتر

فصل اول

چگونه ماساژدرمانی به شفای بدن کمک می‌کند.

بیش از بیست میلیون آمریکایی تأثیرات ماساژ درمانی را در تلویزیون مشاهده کرده‌اند و در مورد این تکنیک شفا بخش در بسیاری از مجلات و روزنامه‌ها مطالبی خوانده‌اند و گهگاه تحت عناوین مختلف، این گونه روش‌ها یعنی فشار دادن مراکز معینی از بدن تشریح شده است.

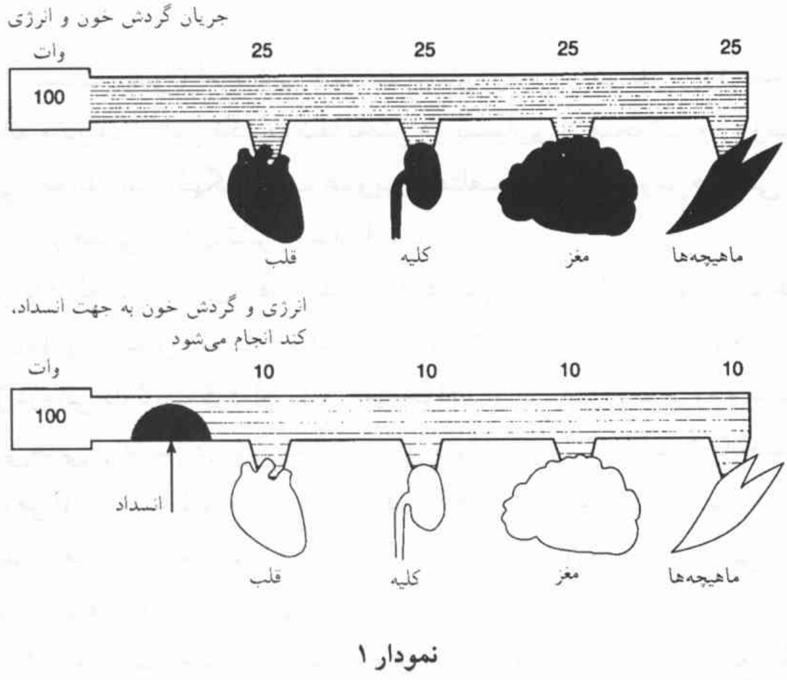
من با قاطعیت، نیروی شفادهندهٔ ماساژ درمانی را در کتاب‌هایم تحت عنوان: کانون‌های حساس دست، کلیدی برای سلامتی کامل و کمک به خود با ماساژ درمانی پا، ثابت کرده‌ام. اکنون می‌خواهم از این هم فراتر بروم و شما را با شگفتی‌هایی از ماساژ درمانی که در زندگی شما و عزیزانتان نتایج شفابخشی به همراه می‌آورد، آشنا کنم. ماساژ درمانی فرایندهای بسیاری را در سراسر بدن آغاز می‌کند و زمانی که شما جهت‌های تعیین شده را پی‌گیری می‌کنید، در می‌یابید که تمامی مسیرهای ویژه را طی می‌کند.

شما نیروی شفابخش سیستم لنفاوی را از طریقِ جاری کردن مایع لنفاوی در بخش‌های آسیب دیده به راه می‌اندازید و هنگامی که مراکز بازتابی را ماساژ می‌دهید، نیروهای شفابخش را با فعال کردن سیستم عصبی، سرعت می‌بخشید و انرژی‌های حیاتی را در میان کلیه سیستم‌های مختلف متعادل می‌کنید.

اگر برای لحظه‌ای به نمودار شمارهٔ ۱، توجه کنید در می‌یابید که چگونه

هنگامی که انسدادی در مجرا وجود دارد، حرکت گردش خون و انرژی کُند می‌شود. بنابراین، با رفع این انسداد، سلامتی را دربدن جاری می‌کنیم و انرژی حیاتی را به راحتی در تمامی قسمت‌های بدن روان می‌سازیم. یک نقطهٔ حساس در هر نقطه از بدن شما، نشانگر محلی از تراکم خون در خطوط انرژی است و احتمالاً یکی پس از دیگری در بعضی قسمت‌ها مشکلی را به وجود می‌آورند که ممکن است بعداً برطرف شود. اکنون شما می‌توانید مشاهده کنید که چرا ماساژ درمانی چنین معجزهٔ شفابخشی را ایجاد می‌کند.

سال‌های سال از این نوع درمان جادویی به دلیل سادگی آن چشم‌پوشی شده است:



نمودار ۱

دیدگاه یک پزشک بلند پایه

خانم کارتر در مورد اینکه چرا روش ماساژ درمانی او با روش پزشکان دیگر (که در مورد سیستم عصبی مطالعاتی انجام داده‌اند) تا حد زیادی متفاوت است می‌گوید: نظر پزشکان در مورد این کتاب در هر حال مثبت است؛ امّا در نهایت،

این پند حکیمانه را به یاد می‌آورد که گاهی اوقات، کارها در حدی که کارایی دارند، با ارزش و با اهمیت تلقی نمی‌شوند.

او می‌گوید: چراهای مربوط به روش کار می‌تواند تغییر کند، امّا هیچ چرایی نمی‌تواند به روشی که کارایی ندارد کمک کند تا موفق شود. بنابراین، من روش خانم کارتر را روی چندین نفر امتحان کردم و با تعجب دریافتم که هر چه در این کتاب او نوشته شده است، صحت دارد. اکنون، من هیچ گونه شک و تردیدی در سودمندی این روش ندارم.

دکترون. اس

کارکردهای ماساژ درمانی

فشار انگشت روی مراکز بازتابی معینی (انتهای عصب) در روی بدن ممکن است کاملاً در یک بخش دیگر باعث ایجاد احساس مورمور شود و در نتیجه، شما متوجه خواهید شد که کانون‌های بازتابی با این قسمت دور مرتبط است. انگشت خود را برای چند ثانیه نگه دارید. در صورتی که حساس است، چندین بار آن را فشار دهید. شما اکنون دلیلی دارید که فشار شفابخش بر روی مرکز بازتابی به طرف منبع درد در جریان است. گاهی اوقات، در نقطه‌ای که اصلاً انتظارش را ندارید، احساس خارش یا سوزش می‌کنید. البته همیشه این حالت اتفاق نمی‌افتد، امّا در صورتی که این احساس را تجربه کنید متوجه یک جریان نیروبخش سلامتی می‌شوید. این ویژگی باعث می‌شود که ماساژ مراکز بازتابی با ارزش جلوه کند. این روش، کلیهٔ اعضای بدن را در بر می‌گیرد و آنها را تحت کنترل قرار می‌دهد.

بی‌قرار یا بی‌حوصله نباشید. به یاد داشته باشید که مِدتی وقت لازم است تا در وضعیت مطلوب خود قرار بگیرد. گاهی پیشرفت بهبودی به قدری سریع است که به معجزه شبیه است. در بعضی موارد، ضروری است برای تسکین درد از محرک قلابدار، حدود بیست دقیقه تا یک ساعت استفاده کنیم.

بنابراین، در صورتی که درد فوراً آرام نشد، ناامید نشوید؛ زیرا در نهایت، مؤثر واقع خواهد شد.

درمان در هنگام احساس حداقل درد

وقتی در جایی از بدنتان احساس درد می‌کنید، حتی اگر زیاد شدید نباشد، مهم نیست که در کجا قرار دارد، فوراً آن محل را هم زمان فشار و ماساژ بدهید.

این روش در واقع، ارسالِ علامت از طریق مراکز حساس واکنشی به بخشی است که در معرض گرفتاری قرار گرفته است. یعنی در بعضی قسمت‌ها، انسدادی وجود دارد که باعث خوب کار نکردن بخش معینی از بدن می‌شود. که ممکن است از عامل فرستندهٔ آن علامت، فاصلهٔ زیادی داشته باشد.

آن نقطه را فشار بدهید تا از دردهای غیر منتظره در آینده جلوگیری کنید. به صدای درون خود گوش فرا دهید. زیرا همیشه پیش از اینکه دچار بیماری شوید، علامت اخطار دهنده‌ای را احساس خواهید کرد. بنابراین، به آن علامت توجه کنید. دقیقاً به چراغ قرمزی می‌ماند که هنگام عبور از خیابان در سر راه ما قرار می‌گیرد.

در این حالت باید مرکز بازتابی آن را فشار بدهید تا آزاد و راحت و به دور از درد و بیماری زندگی کنید.

گواه و شاهد علمی در مورد کارکردهای ماساژ درمانی

از روزی که طب سوزنی به دنیای غرب معرفی شد، پزشکان علاقمند در صدد برآمدند تا دلیل علمی محرک‌هایی را که در نقاط معینی از بدن باعث توقف درد می‌شوند و به شفای بیمار کمک می‌کنند، بشناسند..

تحقیقات جدید در فرانسه، انگلستان، اسکاتلند، کانادا، ایالات متحده و سایر کشورهای غربی، کشفیات نوینی را در مورد ماساژ درمانی نشان می‌دهد.

دکتر راجر دالت از متخصصانِ بیمارستان بویون[1] پاریس، در کتاب خود اشاره می‌کند که چگونه با فشار سادهٔ انگشت، آرامش برقرار می‌شود و درد تسکین می‌یابد. جریان خون بهتر انجام می‌گیرد و حرکات تنفسی، به ویژه در بیمارانی که آسم و مشکل ضربان قلب دارند، بهبود می‌یابد. و پس از بکار بردن این روش، بهبودی چشمگیری در وضع آنها دیده می‌شود.

---

1. Beaujon

دکتر دالت شرح می‌دهد که وقتی حرکات دودی شکم و روده تند می‌شود و به صورت دردناکی در می‌آید، به کمک سوزن‌های مخصوص طب سوزنی که به قسمت جلو شکم زده می‌شود، بیماری به طور شگفت‌آوری بهبود می‌یابد.

در این کتاب، به شما نشان می‌دهیم که چگونه می‌توان همین نتایج را از طریق فشار در نقاط معین بدن به جای استفاده از سوزن‌های مخصوص طب سوزنی به دست آورد.

تعریف ماساژ درمانی و مکانیسم آن

مراکز بازتابی، در واقع، سلسله اتصالاتی هستند که انرژی را به سراسر مدارات بدن منتقل و جریان آن را به سمت اندام‌ها و سیستم عصبی هدایت می‌کنند. دکتر بیکر و همکارانش با الکترودها، به طور عملی آزمایش‌هایی را انجام داده‌اند و به شواهد علمی مهّمی دست یافته‌اند که جریان الکتریکی با سهولت بسیار از سراسر مدارات بدن می‌گذرد. این شواهد ثابت می‌کند که خواص ویژه الکتریکی در مراکز بازتابی در سراسر مدارهای بدن وجود دارد. این خواص در بافت‌های اطراف مراکز بازتابی وجود ندارد. پس از ماه‌ها آزمایش در دانشگاه آبروین و دانشگاه کالیفرنیا در لاجولا به یک سلسله واسطه‌های شیمیایی در مغز برخورده‌اند که از لحاظ شیمیایی شباهت بسیاری به داروی مورفین دارد. آنها اندورفین نامیده می‌شوند و اثراتی مشابه مورفین در کاهش درد دارند. این واسطه‌های شیمیایی، ظاهراً راه‌های انتقال درد را از یک سلول عصبی به سلول عصبی دیگر می‌بندند.

امروزه تعدادی از این مواد که تقریباً از نظر شیمیایی مشابه یکدیگرند، کشف شده‌اند. ویژگی کار آنها آرام بخشی یا حتی ایجاد احساس شعف است که باعث نوعی خوش بینی و یا شادی می‌شود. با در نظر گرِفتن اینکه ساختمان شیمیایی آنها چیست و کدام قسمتِ مغز را تحت تأثیر قرار می‌دهند، دانشمند کانادایی، پروفسور پومرانس از شهر تورنتو کشف کرده است که طب سوزنی، بسیاری از این "اندورفین‌ها" را آزاد می‌کند.

ماساژ درمانی در واقع، نتایج طب سوزنی را به همراه دارد با این تفاوت، که در این روش، از فشار به جای سوزن استفاده می‌شود.

افراد بسیاری از این علم سود برده‌اند

ثابت شده است که روش ماساژ درمانی در کمک به سلامتی اعضای بدن با موفقیت همراه بوده است و در صورت به کارگیری صحیح و مناسب از آن، همواره مؤثر خواهد بود.

ماساژ درمانی، نه تنها به طور طبیعی این مجاری را در زمانی که دچار گرفتگی هستند باز می‌کند، بلکه تا حدودی نیروی حیاتی مغناطیسی (شارژ کننده) را نیز از طریق مجاری به بدن می‌فرستد که مانند یک موج شوک‌آور شفادهنده عمل می‌کند. برای کمک به درک سادگی روش ماساژ درمانی، لحظه‌ای را به یاد بیاورید که احساس کرده‌اید جریان برقی از سراسر اعصاب شما گذشته است (به طور مثال، هنگامی که ناگهان ترسیده‌اید و یا دندانپزشک شما گفته است نیاز به کشیدن دندان دارید و یا زمانی که چند رشته از موی شما کشیده شده است)، مثال هرچه باشد، اثر آن بر روی اعصاب شما مشخص است.

این احساس، معمولاً از سرتاسر بدن شما عبور می‌کند. این مثال، به خوبی چگونگی انتقال انرژی حیاتی الکتریکی را در زمان انجام ماساژ درمانی نشان می‌دهد.

تاکنون صدها نامه از سراسر دنیا دریافت کرده‌ام مبنی بر این که از این گونه درمان‌های جالب برای انواع بیماری سود جسته‌اند. به نمونه‌ای از این نامه‌ها توجه کنید:

خانم ۸۶ ساله سالم و شاداب

خانم کارتر عزیز،

از شما به خاطر کتابتان متشکرم. در جوانی بازیگر تأتر بودم و موهای طلائی زیبایی داشتم. موهایم را مدت ۳۰ سال با رنگ‌های مصنوعی رنگ می‌کردم. پس از بکاربردن درمان با این روش بر روی دست‌ها، پاها و بدنم، موهایم از خاکستری به رنگ جذاب‌تری تغییر یافته است. سه سال پیش دریافتم که دچار آب مروارید شده‌ام و در دو سال گذشته بیماری من شدت یافت. اما امسال چشم هایم به حالت عادی برگشته‌اند. نمی‌توانستم به راحتی راه بروم. به قدری کند شده بودم که از چرخ[1]

1. electric scooter

برقی استفاده می‌کردم. در نتیجه، روش‌های ماساژ درمانی را به کار بردم و اکنون می‌توانم برای مدت ۱۵ دقیقه بدون درد راه بروم...

وقتی ۷۶ ساله بودم مجبور شدم ۳ رگ قلبم را عمل کنم. ولی در حال حاضر، احساس یک زن ۶۰ ساله را دارم. وقتی تلویزیون نگاه می‌کنم، انگشتانم را به طور دائم روی سر، پا و دستان و بدنم تمرین می‌دهم تا جایی که تغییری در بدنم احساس می‌کنم که به من سلامت و نشاط می‌بخشد.

ارادتمند خانم جی . بی

کمک‌های ماساژ درمانی به مرد دریانوردی که دور دنیا سفر می‌کند

خانم کارتر عزیز،

خداوند به شما نیروی بیشتری بدهد تا از طریق کتاب‌های جالب خود نه تنها در آمریکا بلکه در سراسر دنیا به مردم کمک کنید. من یک ملوان هستم و روی یک کشتی بین المللی کار می‌کنم. بر حسب اتفاق در کشور کره با کتاب "ماساژ درمانی دست"[1] شما آشنا شدم. این کتاب، حقیقتاً راز سلامتی شگفت‌آوری را نشان می‌دهد که قدرت شفابخش پویا و اسرارآمیز مدارات عصبی بدن را توجیه می‌کند.

اخیراً وقتی در "مالتا" وارد کشتی شدم، با دردهای وحشتناکی در قوزک هر دو پایم مواجه شدم که تقریباً مرا به حالت لنگی درآورد.

همان طور که تصور می‌کنید، من نگران این بودم که دیگر نتوانم در کشتی کار کنم؛ امّا با مطالعهٔ کتاب شما به تدریج، درد من برطرف شد و قادر به راه رفتن شدم و اکنون احساس سلامت می‌کنم و معتقدم که فعال سازی مجدد مراکز بازتابی بسیار مؤثر است.

خانم کارتر، من به خاطر ارائه این روش درمانی، مدیون شما هستم و اکنون، تنها راه جبران آن بازگویی روش‌ها و اثبات آن برای دیگران یعنی اقوام و دوستان است.

با احترامات فائقه ا. م. م

1. hand rellexolgy

فصل دوم

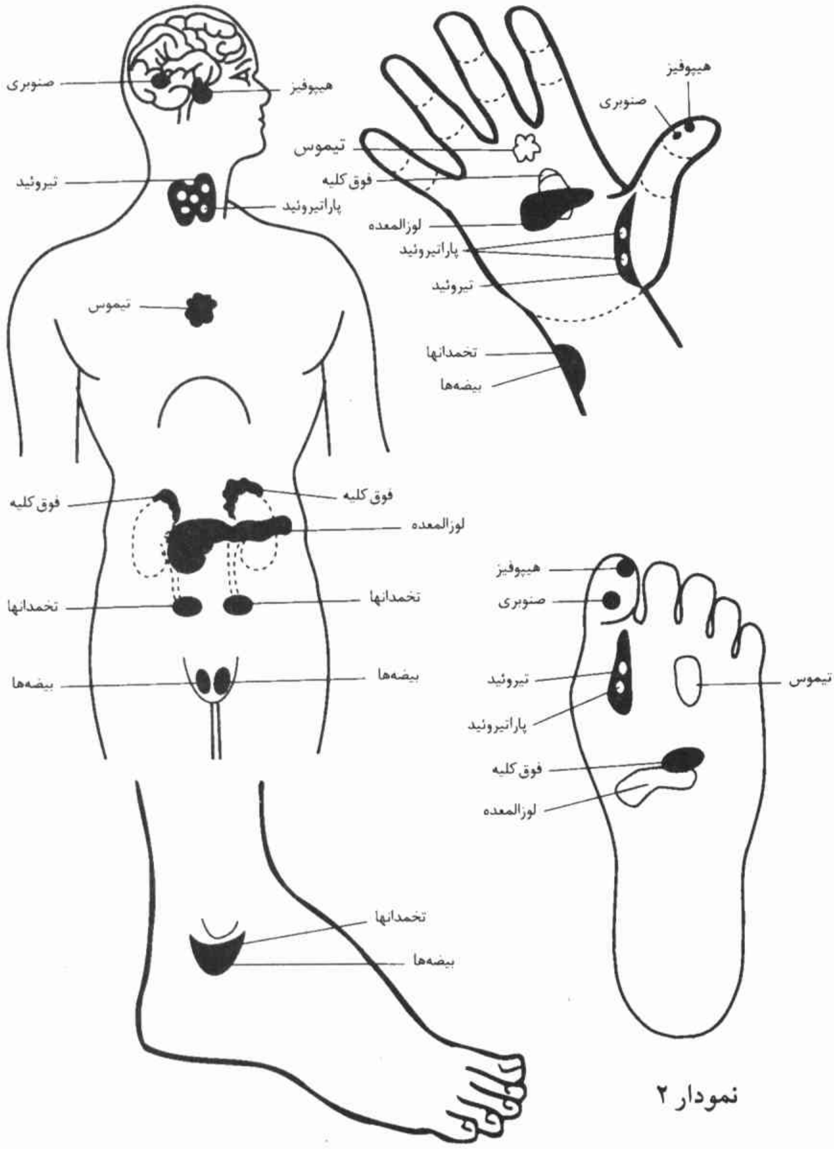
روش‌هائی برای فشردن مراکز حساس موجود در سراسر بدن

برای آگاهی از اینکه چگونه از مراکز بازتابی سرتاسر بدن استفاده کنیم، بهترین راه این است که از بازتاب‌های موجود در دست و پا شروع کنیم. شست خود را در مرکز کف دست یا در مرکز کف پای خود قرار دهید و با یک حرکت چرخشی، شست را فشار و تکان دهید. انگار می‌خواهید یک حبه قند را خرد کنید. این عمل را ۵ بار تکرار کنید، سپس به نقطه دیگری بروید. شما می‌توانید مراکز بازتابی را که با مطالعهٔ نمودارهای ۲، ۳، ۴، ۵ ماساژ می‌دهید، نام ببرید.

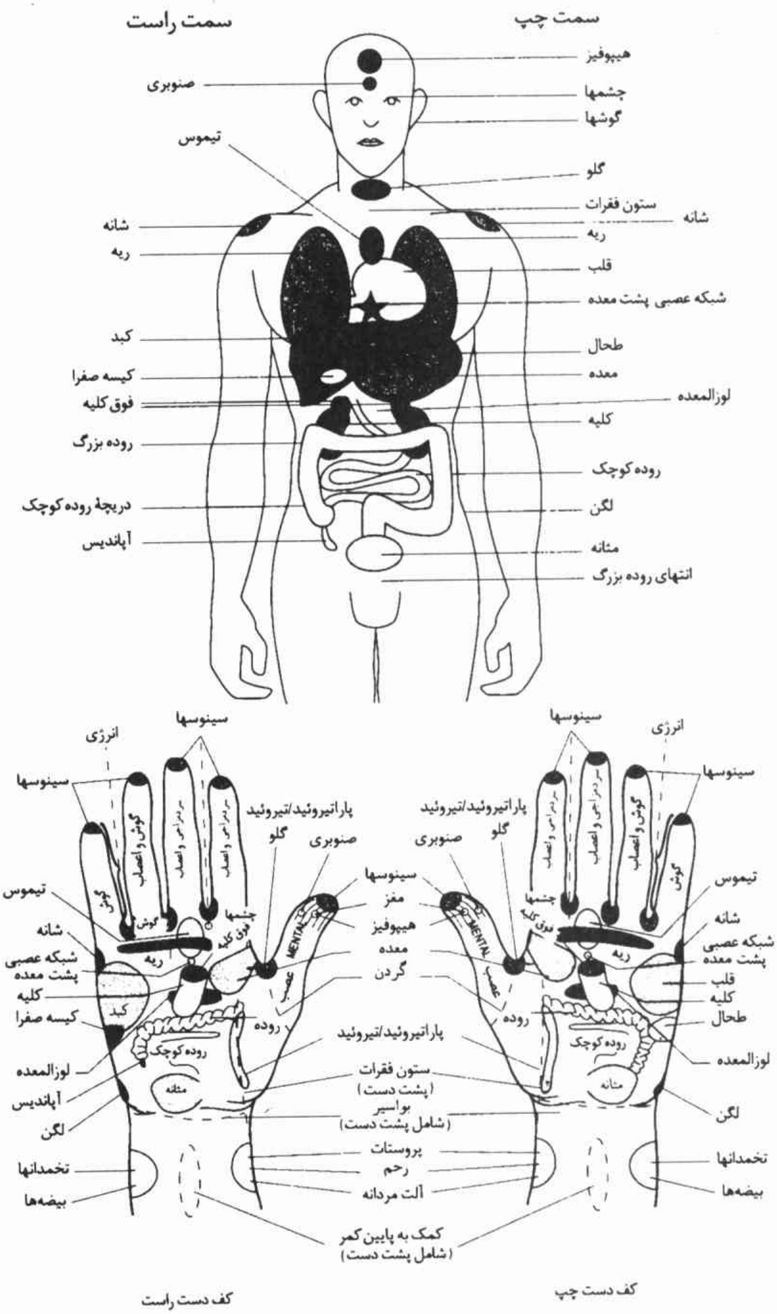
شماپوست را مالش نمی‌دهید، بلکه در واقع مراکز بازتابی زیر پوست را ماساژ می‌دهید. این روش را برای ماساژ مراکز بازتابی به کار ببرید؛ به جز نقاطی که فشار دائم توصیه شده است. روش پیشرفته‌تر ماساژ دست‌ها و پاها شامل ماساژ شست دست یا پا و سپس ماساژ کامل کلیه انگشتان دست و پاست تا بدین وسیله، مراکز بازتابی حساس را پیدا کنیم.

در اینجا فقط از انگشتان خود استفاده نکنید. وَسیله‌ای مانند یک مداد یا میله بازتابی دستی را که در فصل مربوط به ابزارهای ویژهٔ بازتابی آمده است، به کار ببرید. این وسیله را بین هر انگشت پا در هر دو طرف و همچنین ما بین هر انگشت دست حرکت دهید. در این حال، از یافتن نقاط دردناک در قسمت‌های تحت ماساژ، حیرت زده می‌شوید. در نمودارهای ۶آ، ۶دِ و ۶ای ملاحظه می‌کنید که بازتاب‌های مهمی در قسمت روی پاها و پشت دستان شما وجود دارد. مطمئن

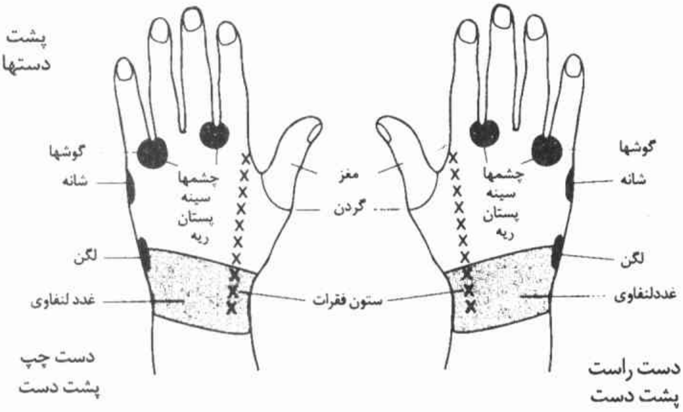
باشید ماساژ این مراکز، کانون‌های بسیاری را در بدن تحریک می‌کند. به طور مستمر و شدید فشار دهید و تا ۷ آرام بشمارید و پس از رها کردن تا ۳ بشمارید. برای تسکین دردِ سراسر بدن، برای مدت ۱۵ دقیقه، ۳ بار دیگر این روش را در قسمت پشت ساق پا به کار ببرید. نمودار H۶ را ملاحظه کنید.

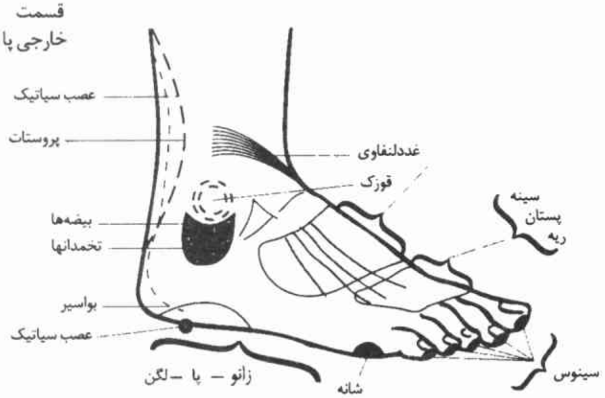


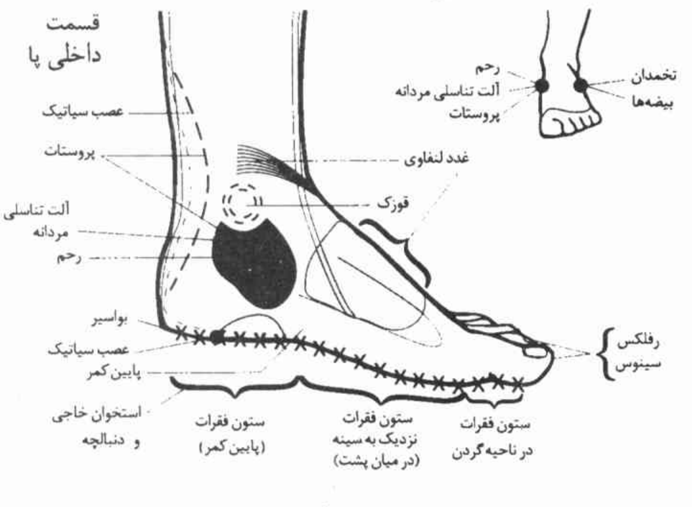
نمودار ۲


سمت راست
سمت چپ
هیپوفیز
صنوبری
چشمها
گوشها
تیموس
گلو
ستون فقرات
شانه
ریه
قلب
شبکه عصبی پشت معده
کبد
طحال
کیسه صفرا
معده
لوزالمعده
فوق کلیه
کلیه
روده بزرگ
روده کوچک
دریچهٔ روده کوچک
لگن
آپاندیس
مثانه
انتهای روده بزرگ
سینوسها
انرژی
پاراتیروئید/تیروئید
صنوبری
گلو
سینوسها
مغز
هیپوفیز
معده
گردن
تیموس
شانه
شبکه عصبی پشت معده
کلیه
کیسه صفرا
لوزالمعده
آپاندیس
لگن
قلب
طحال
روده
روده کوچک
مثانه
پاراتیروئید/تیروئید
ستون فقرات (پشت دست)
بواسیر (شامل پشت دست)
پروستات
رحم
آلت مردانه
تخمدانها
بیضه‌ها
کمک به پایین کمر (شامل پشت دست)
کف دست راست
کف دست چپ

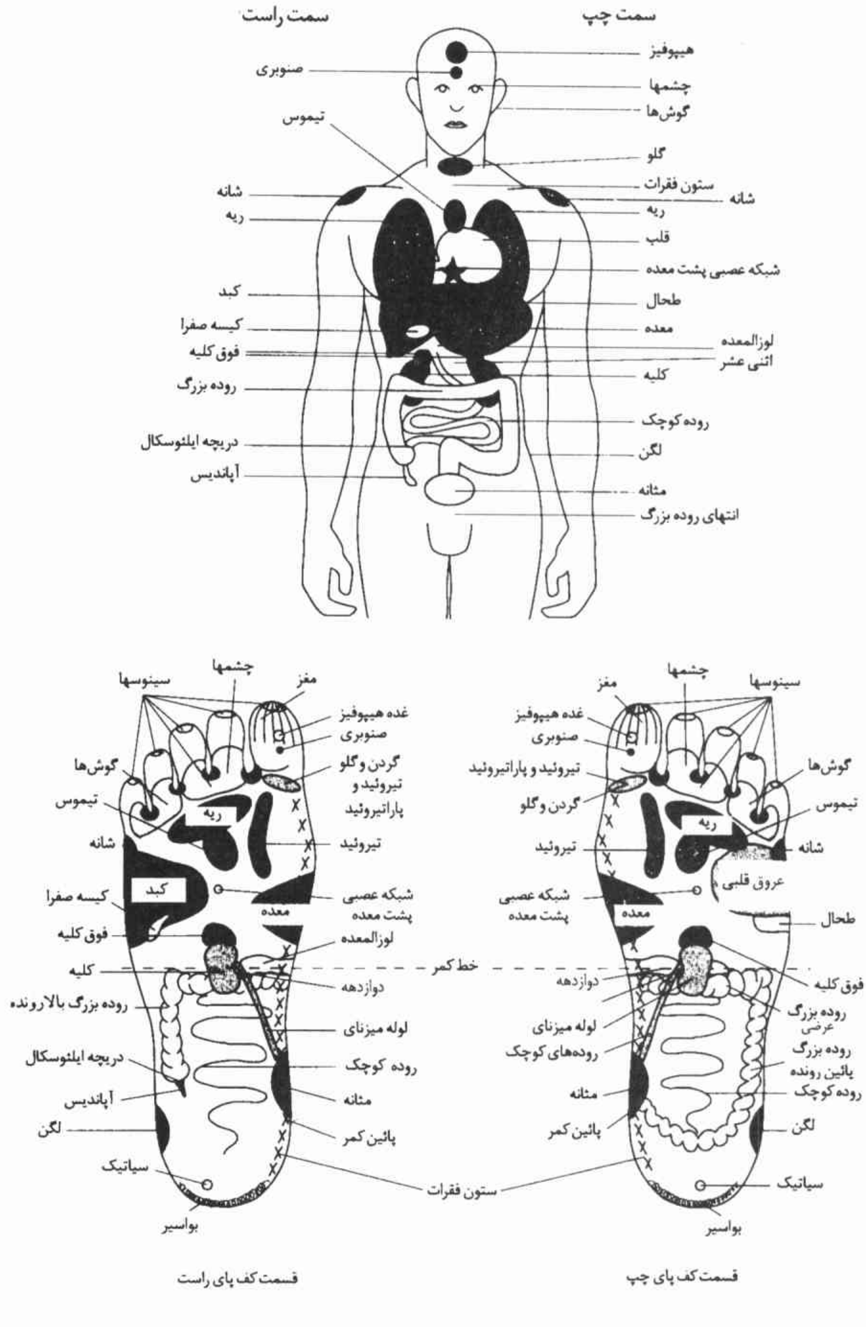
نمودار ۳


پشت
دستها
گوشها
شانه
چشمها
سینه
پستان
ریه
لگن
غدد لنفاوی
مغز
گردن
ستون فقرات
گوشها
شانه
چشمها
سینه
پستان
ریه
لگن
غددلنفاوی
دست چپ
پشت دست
دست راست
پشت دست

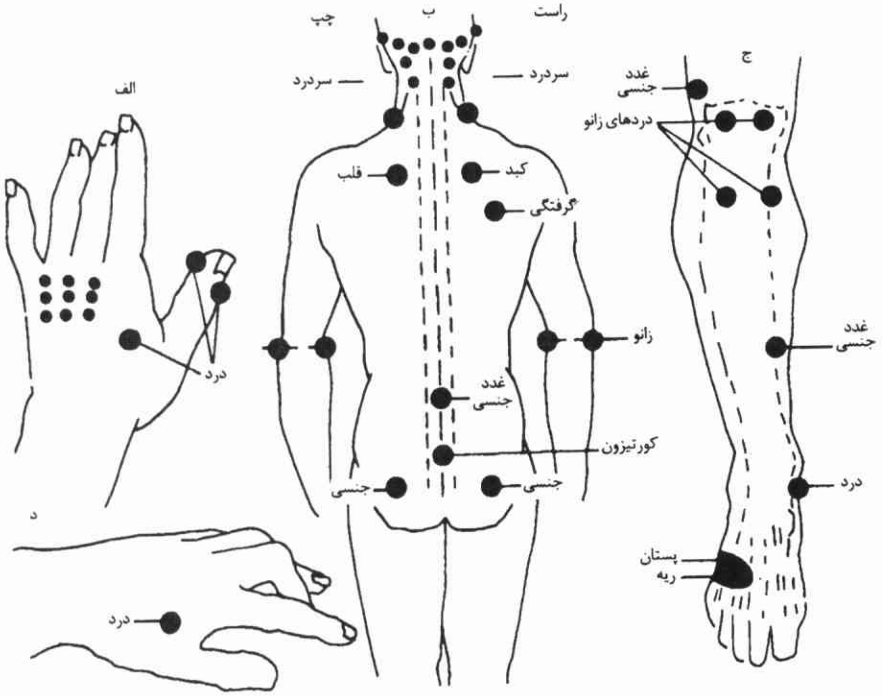

قسمت
خارجی پا
عصب سیاتیک
پروستات
غددلنفاوی
قوزک
سینه
پستان
ریه
بیضه‌ها
تخمدانها
بواسیر
عصب سیاتیک
سینوس
زانو — پا —لگن
شانه


قسمت
داخلی پا
رحم
آلت تناسلی مردانه
پروستات
تخمدان
بیضه‌ها
عصب سیاتیک
پروستات
غدد لنفاوی
قوزک
آلت تناسلی
مردانه
رحم
بواسیر
عصب سیاتیک
پایین کمر
رفلکس
سینوس
استخوان خاجی
و دنبالچه
ستون فقرات
(پایین کمر)
ستون فقرات
نزدیک به سینه
(در میان پشت)
ستون فقرات
در ناحیه گردن

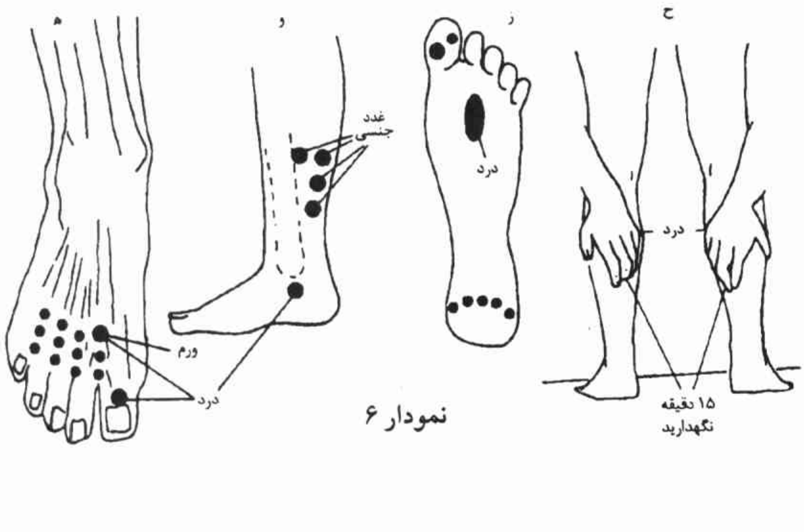
نمودار ۴


سمت راست
سمت چپ
هیپوفیز
صنوبری
چشمها
گوش‌ها
تیموس
گلو
ستون فقرات
شانه
شانه
ریه
ریه
قلب
شبکه عصبی پشت معده
کبد
طحال
کیسه صفرا
معده
فوق کلیه
لوزالمعده
اثنی عشر
کلیه
روده بزرگ
روده کوچک
دریچه ایلئوسکال
لگن
آپاندیس
مثانه
انتهای روده بزرگ
چشمها
مغز
سینوسها
غده هیپوفیز
صنوبری
گوش‌ها
گردن و گلو
تیروئید و
پاراتیروئید
تیموس
ریه
شانه
تیروئید
کبد
کیسه صفرا
شبکه عصبی
پشت معده
معده
فوق کلیه
لوزالمعده
کلیه
خط کمر
دوازدهه
روده بزرگ بالا رونده
لوله میزنای
دریچه ایلئوسکال
روده کوچک
آپاندیس
مثانه
لگن
پائین کمر
سیاتیک
ستون فقرات
بواسیر
قسمت کف پای راست
چشمها
مغز
سینوسها
غده هیپوفیز
صنوبری
تیروئید و پاراتیروئید
گوش‌ها
گردن و گلو
تیموس
ریه
شانه
تیروئید
عروق قلبی
شبکه عصبی
پشت معده
معده
طحال
فوق کلیه
دوازدهه
روده بزرگ
عرضی
لوله میزنای
روده‌های کوچک
روده بزرگ
پائین رونده
مثانه
روده کوچک
لگن
پائین کمر
سیاتیک
بواسیر
قسمت کف پای چپ

نمودار ۵



این نمودار نشانگر چندین مرکز بازتابی کنترل درد است که با فشار تحریک می‌شوند و باعث آزادی سازی ضد دردهای طبیعی شیمیایی در مغز به نام اندورفین‌ها می‌شوند. همچنین، این نمودار، مراکز بازتابی تحریک کنندهٔ انرژی را در نقاط مختلف بدن نشان می‌دهد.



نمودار ۶

نیروی الکتریکی موجود در دست‌های شما

کف دست راست، انرژی مثبت دارد و باعث برانگیخته شدن انرژی در بدن می‌شود و بدین طریق، اثر تشدید کنندهٔ (انرژی) دارد. برعکس، کف دست چپ انرژی منفی دارد و اثر تسکین دهنده، آرام‌بخش دارد. استفاده از هر دو دست اثر ترکیبی خواهد داشت. انرژی موجود در پشت دست‌ها، ضد انرژی کف دست‌هاست. پس انرژی پشت دست راست منفی است و انرژی مربوط به پشت دست چپ مثبت است.

پشت سر، انرژی مثبت دارد، در حالی که قسمت جلوی سر دارای انرژی منفی است. اگر کف دست راست را روی قسمت پایینی پشت سرتان و کف دست چپ را روی قسمت جلویی سر قرار دهید، بدین طریق، انرژی‌های طبیعی سر را تقویت خواهید کرد و یک احساس سلامت و قدرت به دست خواهید آورد. اگر عکس این جریان عمل کنید، حداقل تأثیر را روی مغز خواهید داشت و در واقع، با اثر مخربی روبرو می‌شوید. بنابراین، به یاد داشته باشید، هنگامی که می‌خواهید درد را از بین ببرید، سعی کنید از دست چپ برای فشار روی مرکز بازتابی استفاده کنید. در صورتی که مایل به استفاده از یک وسیله بازتابی برای تسکین درد هستید، آن را در دست چپ خود نگهدارید. اگر می‌خواهید نیروهای شفادهندهٔ انرژی را به قسمت‌های مسدود بدن خود بفرستید، بهتر است از اثر تشدید کننده دست راست خود استفاده کنید.

ماساژ درمانی یک روش طبیعیِ درمان است و در صورتی که از نیروی الکتریکی مثبت و منفی دست‌ها آگاه باشیم، مؤثرتر خواهد بود.

مراکز بازتابی بدن

شما با مطالعه نمودارهایی که در پیش رو دارید، در می‌یابید که برخلاف مراکز بازتابی دست و پا مراکز بازتابی بدن همیشه در یک مسیر مستقیم نصف النهاری عمل نمی‌کنند. چند مرکز بازتابی در نقاط معین بدن وجود دارندکه باعث تجدید حیات کل بدن می‌شوند. بنابراین، هنگامی که ما از مراکز بازتابی بدن استفاده می‌کنیم، ناچار از به کارگیری تکنیک‌های جدید هستیم. چون ماساژ برخی از

مراکز بازتابی دشوار است، ارائه دستورالعمل‌های ساده نیز مشکل است. با مطالعهٔ نمودارها، شما متوجه منظور من خواهید شد. در نمودار شمارهٔ ۱۲ می‌بینید که تعداد زیادی از مراکز بازتابی فقط در یک قسمت از سر جای دارند. چطور می‌خواهید یک مرکز خاصی را پیدا کنید؟ بنابراین، باید برخی از فنون جدید را به کار بگیرید. شما از بیشتر آنها تصاویری خواهید یافت. گهگاه لازم است از شخص دیگری نیز کمک بگیرید. به نمودارهای شمارهٔ ۷ و ۸ نگاه کنید.

مراکز بازتابی را در قسمت‌های مختلف بدن خواهید دید. اکنون به نمودارهای شمارهٔ ۹، ۱۰ و ۱۱ توجه کنید.

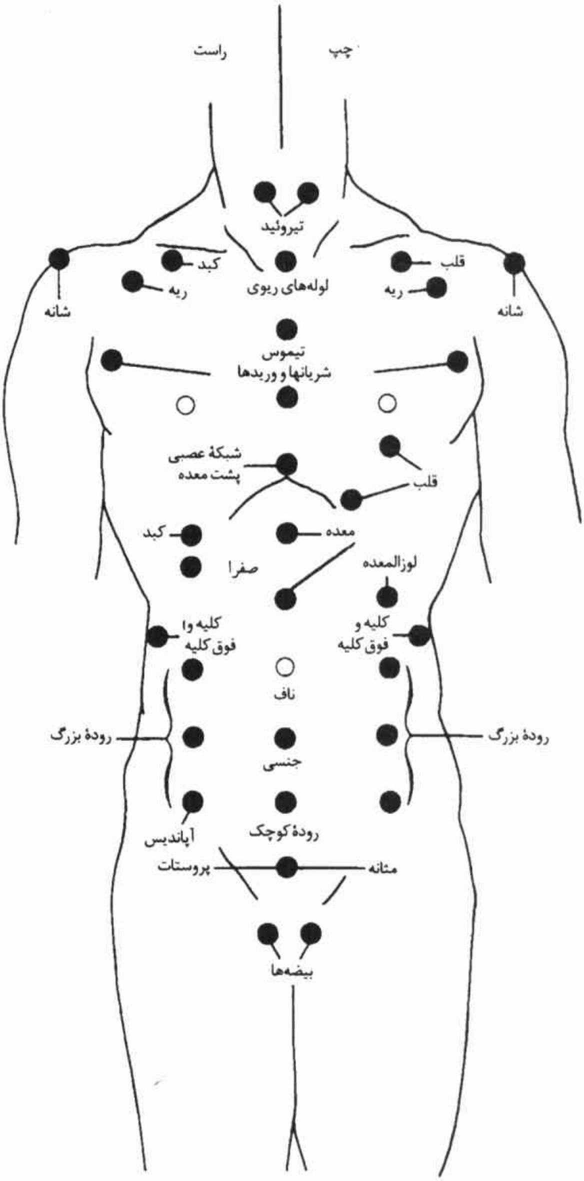
بسیاری از شما با غده‌ها و اندام‌های داخل بدن آشنا نیستید. بنابراین، بد نیست که شما محل‌های این غدد و اندام‌ها را مطالعه کنید تا بتوانید در هنگام آموزش ماساژ برای بیماری‌های مختلف، آنها را با مراکز بازتابی خاص خودشان ارتباط دهید.

چگونه از ماساژ مراکز بازتابی بدن استفاده کنید که موثرترین نتایج حاصل شود؟

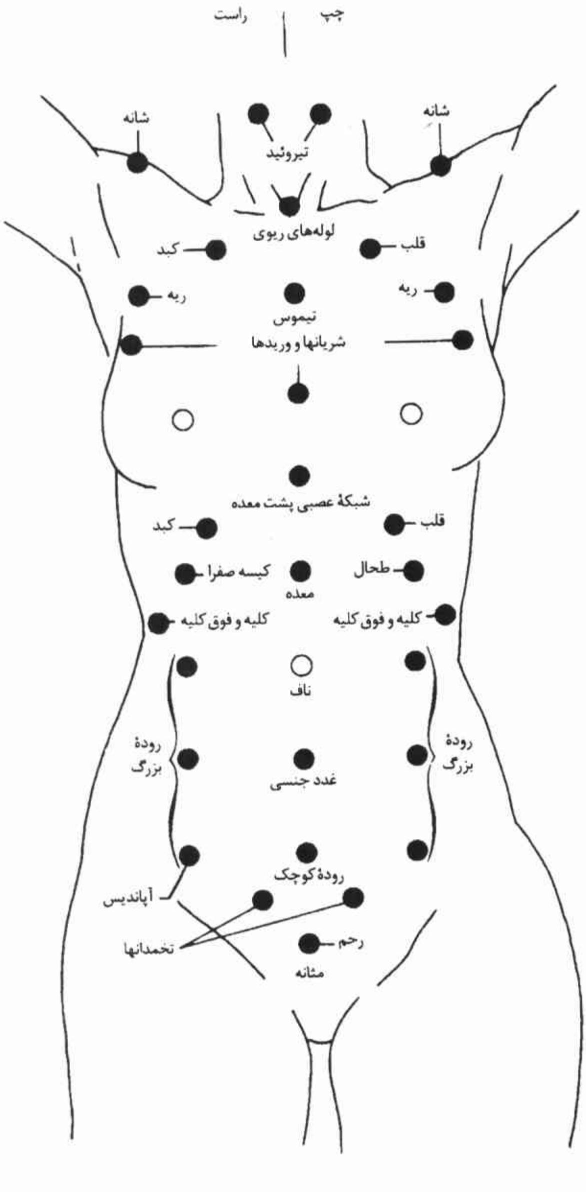
به نمودارهای ۳ و ۵ نگاه کنید. توجه داشته باشید که چگونه مراکز بازتابی کم و بیش روی غده‌ها و اعضاء بدن جای گرفته‌اند. برای ایجاد فشار روی مراکز بازتابی خاص، از انگشت وسط استفاده کنید که دارای قویترین جریان انرژی است. همچنین می‌توانید ۴ انگشت خود را به کار ببرید که گاهی اوقات به نظر می‌رسد قدرت اشعهٔ لیزر را داراست!

چندین روش وجود دارد که از طریق آنها می‌توانید این مراکز حساس بازتابی را ماساژ دهید.

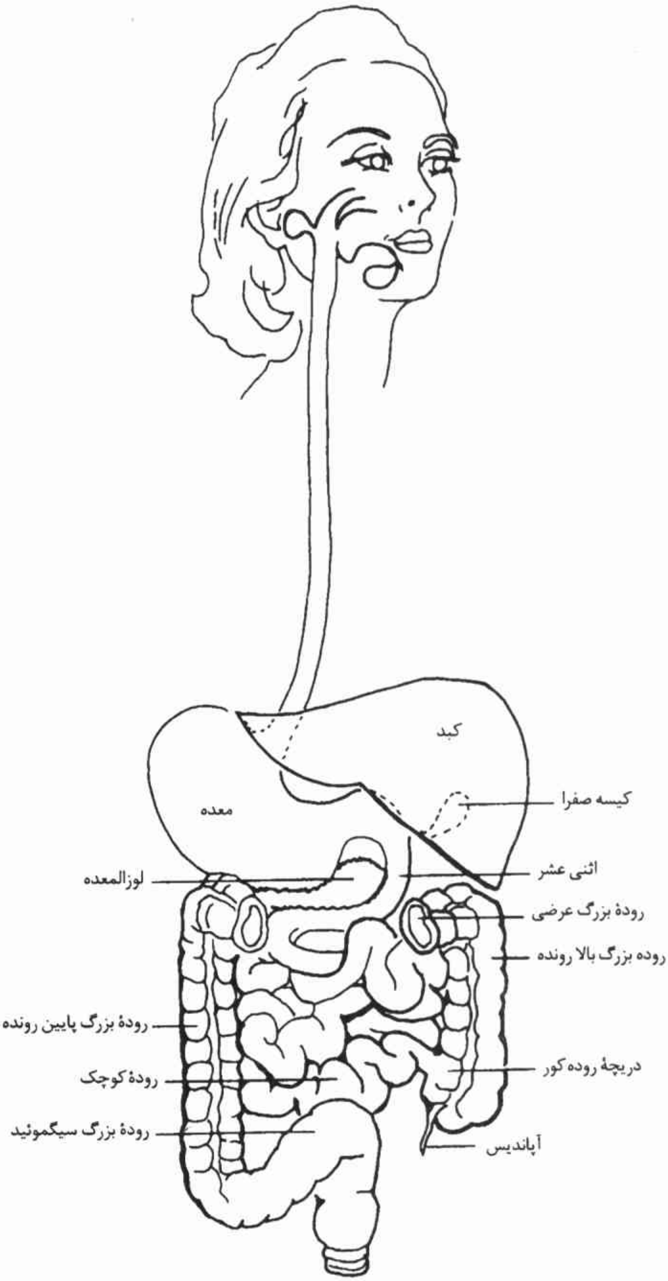
کلیهٔ مراکز بازتابی که در نمودارها نام‌گذاری نشده‌اند، محرک‌های انرژی هستند و برای بسیاری از قسمت‌های بدن اهمیت دارند. شما مراکز بازتابی حساس بسیاری را خواهید یافت که علامت گذاری نشده‌اند. اجازه ندهید این مسئله باعث نگرانی شما بشود. چنانچه دردی از آن نقاط ساطع شود، بدین معناست که بعضی از نقاط بدن شما دچار ناراحتی هستند و نیاز به کمک دارند. بنابراین، راه‌حلی پیدا کنید.


راست
چپ
تیروئید
کبد
قلب
ریه
لوله‌های ریوی
ریه
شانه
شانه
تیموس
شریانها و وریدها
شبکهٔ عصبی
پشت معده
قلب
کبد
معده
صفرا
لوزالمعده
کلیه وا
فوق کلیه
کلیه و
فوق کلیه
ناف
رودهٔ بزرگ
رودهٔ بزرگ
جنسی
آپاندیس
رودهٔ کوچک
پروستات
مثانه
بیضه‌ها

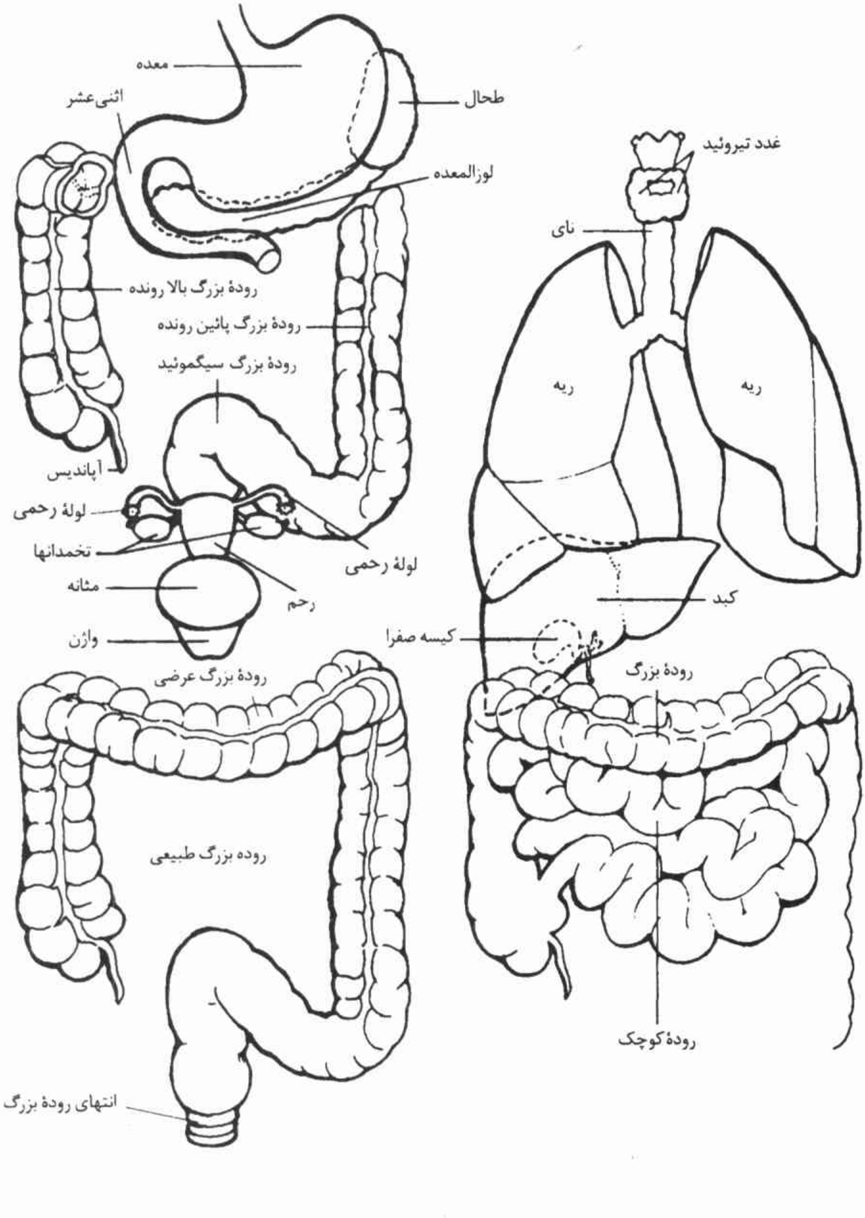
نمودار ۷


چپ
راست
شانه
شانه
تیروئید
لوله‌های ریوی
کبد
قلب
ریه
ریه
تیموس
شریانها و وریدها
شبکهٔ عصبی پشت معده
کبد
قلب
کیسه صفرا
طحال
معده
کلیه و فوق کلیه
کلیه و فوق کلیه
ناف
رودهٔ
بزرگ
رودهٔ
بزرگ
غدد جنسی
رودهٔ کوچک
آپاندیس
تخمدانها
رحم
مثانه

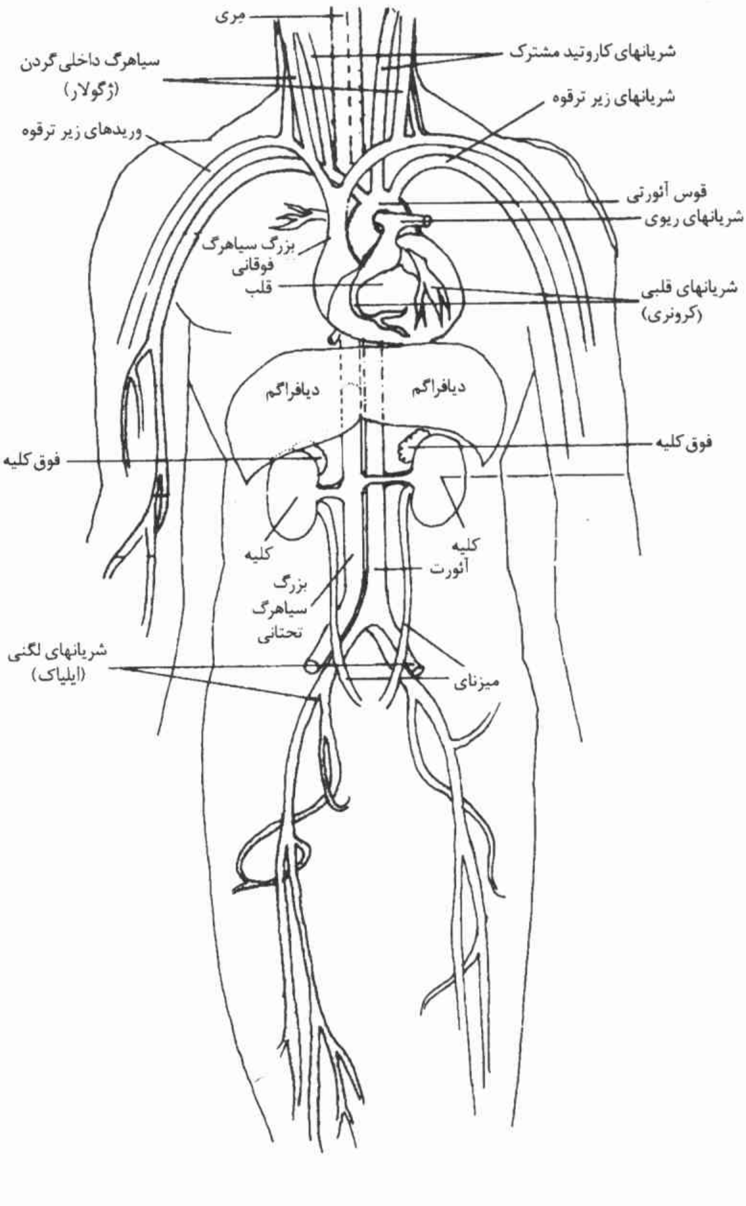
نمودار ۸


کبد
معده
کیسه صفرا
اثنی عشر
لوزالمعده
رودهٔ بزرگ عرضی
روده بزرگ بالا رونده
رودهٔ بزرگ پایین رونده
دریچهٔ روده کور
رودهٔ کوچک
رودهٔ بزرگ سیگموئید
آپاندیس

نمودار ۹


معده
اثنی‌عشر
طحال
غدد تیروئید
لوزالمعده
نای
رودهٔ بزرگ بالا رونده
رودهٔ بزرگ پائین رونده
رودهٔ بزرگ سیگموئید
ریه
ریه
آپاندیس
لولهٔ رحمی
تخمدانها
لولهٔ رحمی
مثانه
رحم
کبد
واژن
کیسه صفرا
رودهٔ بزرگ عرضی
رودهٔ بزرگ
روده بزرگ طبیعی
رودهٔ کوچک
انتهای رودهٔ بزرگ

نمودار ۱۰


مری
شریانهای کاروتید مشترک
سیاهرگ داخلی گردن
(ژگولار)
شریانهای زیر ترقوه
وریدهای زیر ترقوه
قوس آئورتی
شریانهای ریوی
بزرگ سیاهرگ
فوقانی
قلب
شریانهای قلبی
(کرونری)
دیافراگم
دیافراگم
فوق کلیه
فوق کلیه
کلیه
کلیه
آئورت
بزرگ
سیاهرگ
تحتانی
شریانهای لگنی
(ایلیاک)
میزنای

نمودار ۱۱

بهتر این است با ماساژ دادن مراکز حساس واکنشی مهمی که در نقاط مختلف بدن جای دارند شروع کنید.

از انگشت وسطی خود برای ایجاد فشار آرام روی هر مرکز بازتابی استفاده کنید. اگر دردی احساس کنید، متوجه می‌شوید که در محلی گرفتگی وجود دارد. اجازه بدهید تأکید کنم که شما مرکز درد را بر روی ناحیهٔ شکم یافته‌اید. این حالت، الزاماً نمایانگر آن نیست که شکم دچار مشکل است. وقتی شما به نمودار ۷ و ۸ نگاه می‌کنید، در می‌یابید که مراکز بازتابی حساس می‌توانند نشانه‌های درد را از اعصاب به سلول دیگری که بد کار می‌کند، و در ناحیه دچار گرفتگی است، ارسال کنند. چنانچه با فشار دادن، دردی در آن قسمت ظاهر شد، اینگونه تصور کنید که انسدادی در آنجا وجود دارد. فشار را روی مراکز بازتابی نگهدارید، تا درد آرام شود. (هر بار ۷ ثانیه)

به یاد داشته باشید که وقتی این کانون‌های بازتابی راکه علائم هشدار دهنده‌ای از اندام و یا بافتی که بد کار می‌کند، ارسال می‌دارند، ماساژ و فشار دهید، علاوه بر تشخیص درد و تنش، به درمان هم می‌پردازید.

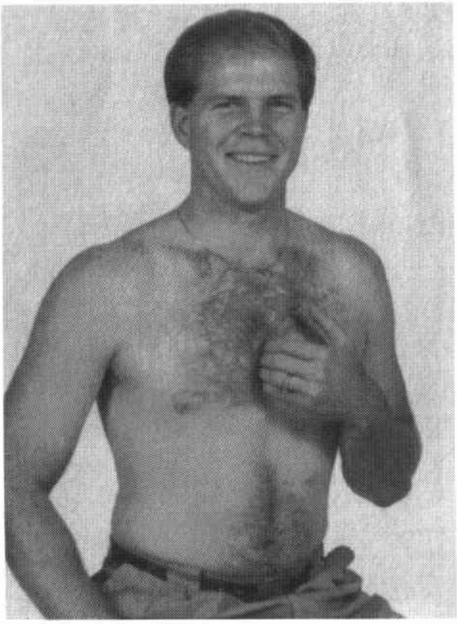
شما همچنین، بیماری را معالجه می‌کنید و سلامتی را با آزاد سازی مناطق دچار انسداد به بدن باز می‌گردانید. برای ماساژ دادن مراکز بازتاب‌ها در روی سینه و شکم، از فشار انگشت استفاده کنید.

تصاویر ۲، ۳، ۴، ۵، ۶ را ببینید. در هر حال، بعضی‌ها مایلند در این مناطق از وسائلی که غلتک بازتابی (رفلکسی)، نامیده می‌شود، استفاده کنند. (تصاویر ۷ و ۸ را نگاه کنید).

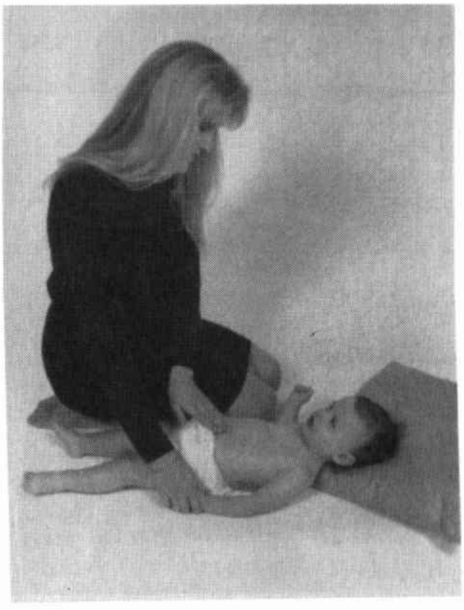
در فصل بعد، نحوهٔ استفاده از این وسائل را توضیح خواهم داد.

آزمایش مراکز حساس واکنشی بر روی شکم

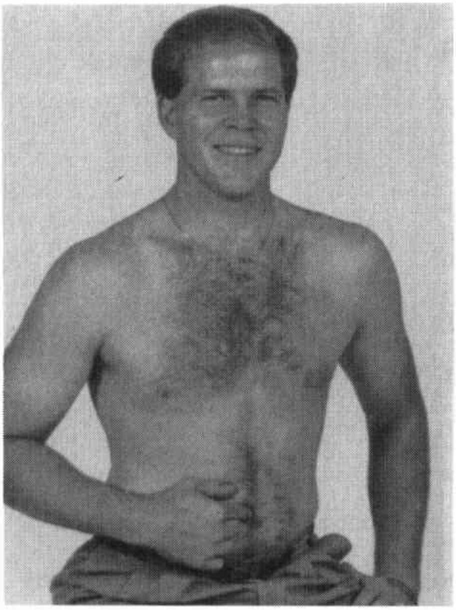
با انگشت میانی و یا همهٔ انگشتان خود، محکم ولی آرام روی ناف و اطراف آن را فشار بدهید. برای دستیابی به نتیجهٔ بهتر، می‌توانید روی قسمت پشت خود دراز بکشید. اگر شما یک لایهٔ چربی در قسمت شکم خود دارید، در این صورت باید انگشتان خود را عمیقاً روی لایهٔ چربی فشار بدهید. اکنون، ضربان نبض را در این قسمت لمس کنید.



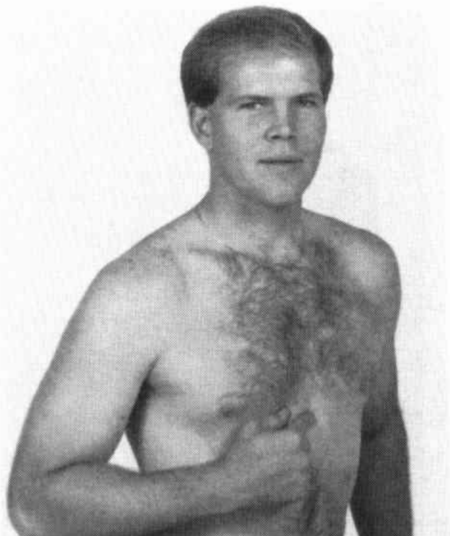
تصویر ۲ : طرز فشار دادن مراکز حساس واکنشی مربوط به غدهٔ تیموس و عروق‌ها را نشان می‌دهد.



تصویر ۳: با فشار آرامی که بر روی معده کودک می‌آوریم باعث تسکین معده‌درد او می‌شویم.



تصویر ۴ : انگشت خود را در ناف فشار دهید تا بدین‌ترتیب سراسر بدن شما انرژی بگیرد.



تصویر ۵ : انگشت خود را بر روی مراکز حساس معده فشار بدهید تا دردِ مربوط به زخم معده و دیگر مشکلات آن تسکین یابد.



تصویر ۶: یکی از مراکز حساس واکنشی مربوط به قلب را فشار دهید.

آیا تپش نبض را احساس می‌کنید؟ در این صورت، نشان می‌دهد که در این قسمت ناراحتی وجود دارد و نیازمند کمک است. چگونه می‌توانید به آن قسمت کمک کنید؟ روی این مرکز بازتابی فشار بدهید و تا ۷ شماره نگهدارید. سپس از یک حرکت چرخشی استفاده کنید و انگشتان خود را روی قسمت تپندهٔ نبض نگهدارید. اکنون به سوی دیگر مراکز بازتابی در قسمت شکم بروید. به تصاویر ۷ و ۸ نگاه کنید. از همین روش آزمایش با انگشت استفاده می‌کنیم، هر مرکز بازتابی را برای تپش نبض لمس می‌کنیم. در صورتی که نتوانید محل تپش نبض را پیدا کنید، می‌توانید خوشحال باشید و مطمئن شوید که این منطقه عاری از درد و ناراحتی است. اگر ضربان نبض را احساس کنید، متوجه می‌شوید که آن عضو خوب کار نمی‌کند یا دردی در آن قسمت وجود دارد. به خاطر داشته باشید که برای تسکین کلیهٔ مراکز بازتابی که با فشار کم دچار درد می‌شوند، باید آن نقطه را، تا شمارهٔ ۷ فشار دهید. چنانچه مجبور باشید روی قسمت تپش نبض عمیقاً فشار وارد کنید، لازم است با فشار شدیدتری آن نقطه را تحریک کنید. بسیاری از این

مراکز بازتابی در هنگام فشار، دردناک هستند. با فشار و ماساژ این نقاط دردناک، از اینکه با چه سرعتی محل درد آرام می‌شود، شگفت‌زده خواهید شد. معمولاً این حالت هنگامی که از سیستم ماساژ درمانی استفاده می‌کنید، اتفاق می‌افتد. در واقع، تعجب می‌کنید که چگونه درد در زیر سرانگشتان شما محو می‌شود. شما یک معجزهٔ شفابخش را انجام خواهید داد، چون وقتی نبض دیگر احساس نمی‌شود و درد در زیر انگشتان شما تسکین می‌یابد، بدین معناست که مشکل و درد در عضو مشابه (قرینه) نیز آزاد شده است. شما در واقع، نیروهای شفابخش طبیعی را برای تجدید فعالیت غدد آزاد می‌کنید.

آزمایش ماساژ درمانی صبحگاهی

پیش از آنکه از رختخواب برخیزید، آزمایش ماساژ درمانی را با فشار مراکز بازتابی در روی قسمت شکم و سینه شروع کنید. این عمل شما فقط آزمایشی برای یافتن درد نیست؛ بلکه اندام‌ها و غدد شما را تحریک کرده و از هر گونه گرفتگی در خطوط حیاتی بدن، پیشگیری می‌کند. (بدین معناکه بدن را از هرگونه تنشی رها می‌کند) وقتی درد با تماس نوک انگشت، متوقف می‌شود، در می‌یابید که تنش برطرف شده و احساس می‌کنید دردی هم که از قسمت دیگر بدن می‌آید، فروکش کرده است.

وقتی از رختخواب بیرون می‌آیید، احساس می‌کنید سرشار از انرژی و سلامت هستید و مدت هاست چنین احساسی نداشته‌اید. اکنون، فرض می‌کنیم که به پشت دراز کشیده‌اید. انگشت وسطی را در ناف خود قرار بدهید و تپش نبض را در آن قسمت احساس کنید. تصویر شماره ۳ را نگاه کنید. پس از اینکه برای مدت ۷ شماره انگشت خود را در این وضعیت نگاه داشتید، اطراف ناف را با همهٔ انگشتان خود به جز انگشت شست ماساژ بدهید. اکنون با کف دست، شروع به ماساژ دادن ناف در جهت حرکت ساعت کنید و به تدریج، دایرهٔ حرکت را به سمت خارج بدن بگسترید تا همه نواحی شکم را در بربگیرد.

این عمل را ۳ بار انجام دهید و سپس آن را در جهتِ خلافِ عقربه‌های ساعت تکرار کنید. در این حال، متوجه می‌شوید که چگونه انرژی دست شما، تمامیِ

ناحیهٔ شکم را تحریک می‌کند. به خاطر داشته باشید که وقتی درد از قسمت ناف، به سایر قسمت‌های بدن منتقل می‌شود، ماساژدادن نه تنها فقط یک آزمایش نیست، بلکه نوعی معالجه برای قسمت‌های بیمار بدن است.

فن استفاده از تکه‌های یخ

وقتی روی مراکز بازتابی کار می‌کنیم و با درمان کامل روبرو نمی‌شویم، می‌توانیم از روش تکه‌های یخ استفاده کنیم. از قسمت تیزی یک قطعه یخ و حرکت چرخشی آن بر روی مرکز بازتابی حساس می‌توانیم استفاده کنیم. برای مدت ۳ ثانیه روی مرکز درد فشار می‌دهیم و سپس به مدت یک ثانیه، دست خود را روی آن نقطه قرار می‌دهیم. یکبار دیگر این عمل را با تکه‌ای یخ تکرار می‌کنیم.

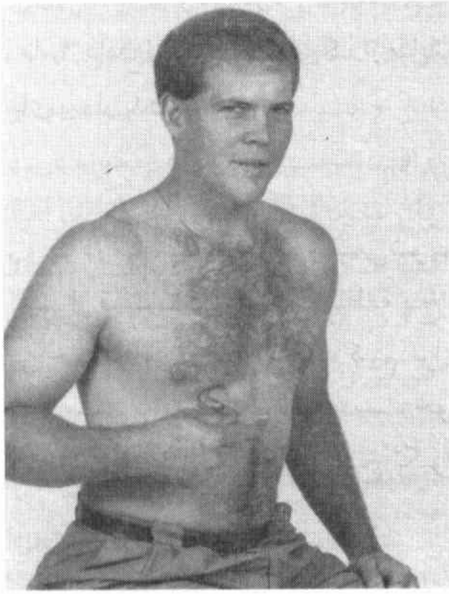
مراکز بازتابی روی قفسهٔ سینه

اکنون ماساژ را روی مراکز بازتابی قفسهٔ سینه ادامه دهید. تصاویر ۲، ۶ و ۷ را نگاه کنید. همان نوع ماساژی را که روی مراکز بازتابی شکم انجام می‌دادیم، به کار بگیرید. از آنجا که در ناحیهٔ قفسهٔ سینه، این نقاط بازتابی، روی استخوان و ماهیچه قرار گرفته‌اند، ضرورتی ندارد که از روش فشارهای عمیقی که در شکم به کار بردیم، استفاده کنیم. در بیشتر موارد، چندین بار ضربه زدن با انگشتان، نتایج بهتری در پی خواهد داشت. بسیاری از مردم، از غلتک‌های بازتابی به جای انگشتان خود استفاده می‌کنند، تا مراکز بازتابی حساس را بهتر بیابند.

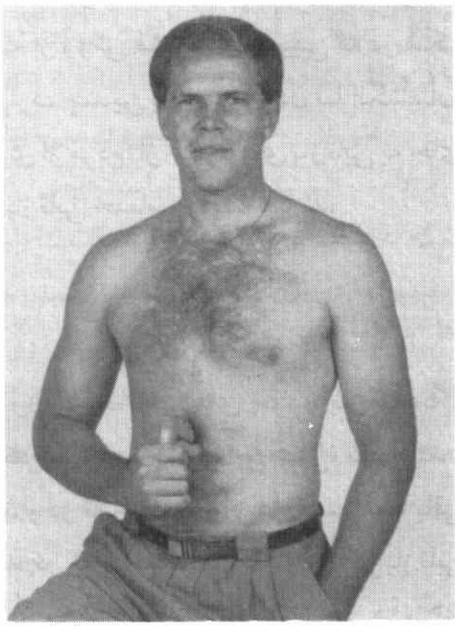
تصاویر ۷ و ۸ را ملاحظه کنید.

افزایش انرژی الکتریکی

اکنون، قبل از اینکه از رختخواب بیرون بیایید، ناخن‌های خود را به یک دیگر بسائید (Buff) تا باعث تقویت انرژی الکتریکی شما بشود. این عمل، تمام بدن شما را از امواج الکتریکی سرشار می‌کند و در تمام مدت روز در جسم شما باقی می‌ماند. تصویر شمارهٔ ۹، را ملاحظه کنید. در کتاب دیگر من به نام "مراکز بازتابی دست: کلیدی برای سلامتی کامل"، من در مورد تأثیرات ساییدن ناخن‌ها برای



تصویر ۷: چگونه از غلتک برای ماساژ دادن مراکز حساس در قسمت سینه استفاده کنیم.



تصویر ۸: طرز استفاده از غلتک ماساژدهنده جهت تحریک مراکز حساس شکم

رشد موی تازه، مواردی را ذکر کرده‌ام. از آن پس، گزارش‌های بسیاری را در مورد تأثیر آن در افزایش انرژی الکتریکی در تمام بدن دریافت کرده‌ام. در فصل مربوط به مو، توضیحات کامل مربوط به سابیدن ناخن‌ها را خواهید یافت.



تصویر ۹: حالتی را نشان می‌دهد که شخص برای کسب انرژی و رشد موها، ناخن‌هایش را به همدیگر می‌ساید.

فصل سوم

چگونه از تمرینات ویژه برای تحریک مراکز حساس واکنشی روی سر استفاده کنیم

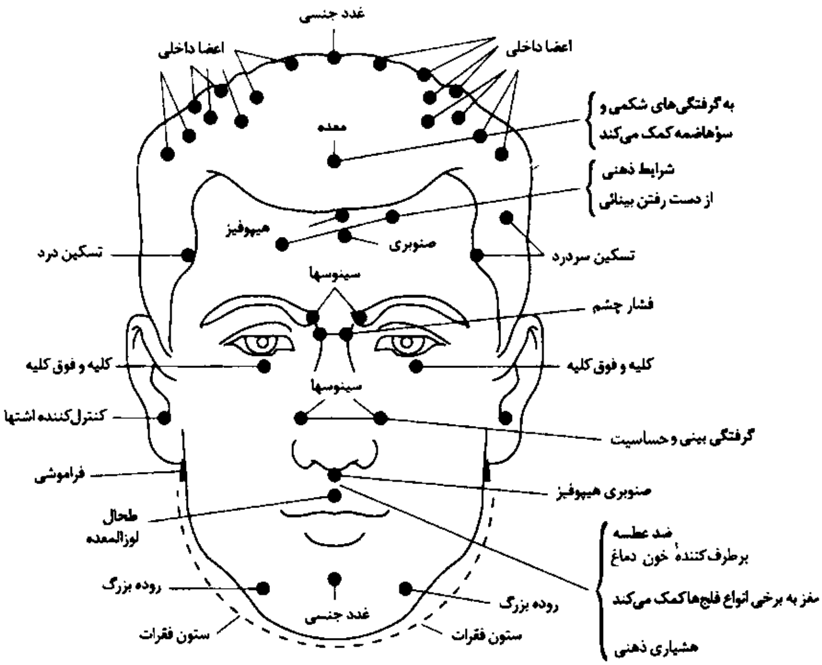
در این فصل، چندین نمودار دربارهٔ سر ارائه می‌شود. همچنان که به مطالعهٔ آنها می‌پردازید، از تعداد بازتاب‌هایی که خواهید یافت و نحوهٔ ارتباط آنها با تمام بدن شگفت‌زده خواهید شد. وقتی من آموزش‌های ویژه‌ای را در مورد چگونگی تحریک مراکز بازتابی ارائه دهم، شما بیشتر به اهمیت آنها پی خواهید برد. ضرورتی ندارد که از طریق چشم، به محل این مراکز پی ببرید، بلکه با کمی تمرین از طریق لمس، می‌توانید محل تقریبی آنها را بیاموزید.

روش‌هایی مربوط به ماساژ مراکز حساس روی سر

تصاویر ۱۲، ۱۳ و ۱۴ را مطالعه کنید.

از انواع مراکز بازتابی مهمی که در اینجا قرار دارند، یادداشت برداری کنید. لزومی ندارد که محل آنها را به خاطر بسپارید. بعداً در این کتاب بنابه نیاز، به نقاط مذکور اشاره خواهیم کرد.

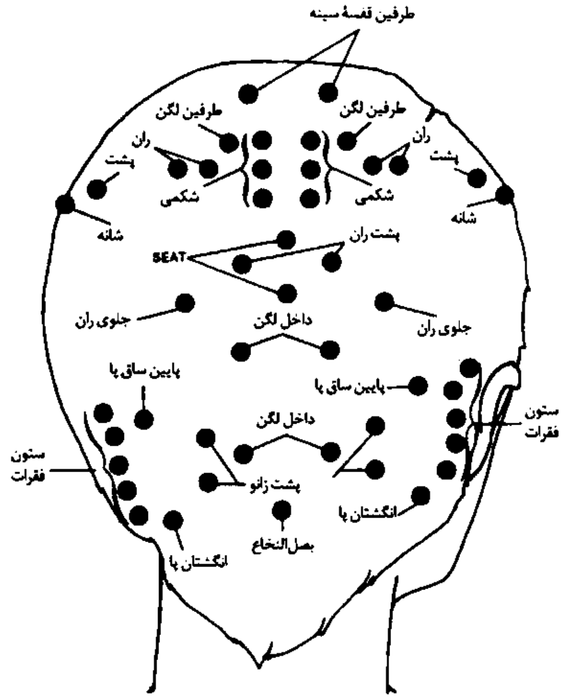
از انگشتان خود برای یافتن مناطق خاص روی سر استفاده کنید. در تصویر شمارهٔ ۱۲، اگر به مرکزی‌ترین قسمت بالای سر توجه کنید، درمی‌یابید که مراکز بازتابی مربوط به اندام‌های تناسلی (تولید مثلی) در آنجا قرار دارند. در قسمت پایین به طرف پیشانی، مرکز بازتابی مربوط به معده قرار دارد. در قسمت زیر



نمودار ۱۲

بینی، مرکز بازتابی مربوط به غدهٔ صنوبری و هیپوفیز و سپس طحال و نهایتاً مرکز بازتابی پانکراس قرار دارد. به طور مستقیم، پایین‌تر از این مرکز بازتابی، کانون‌های ویژهٔ غدد جنسی روی چانه قرار دارد که به نظر می‌رسد روی خط مرکزی نصف‌النهاری که در سراسر بدن کشیده شده، قرار گرفته است. یکی از روش‌های ماساژ این مراکز بازتابی، استفاده از انگشت وسطی است که ***انگشت آتش*** نامیده می‌شود. زیرا شدیدتر از سایر انگشتان از خود انرژی ساطع می‌کند.انگشت وسطی را روی مرکز پیشانی، درست زیر خط رویش مو فشار بدهید. با فشار و حرکت چرخشی یک نقطهٔ حساس را لمس می‌کنید. پوست را مالش ندهید. ترجیحاً نقطهٔ استخوانی زیر پوست را خیلی آرام ماساژ دهید. اکنون، انگشت خود را به طرف مرکز پیشانی حرکت بدهید و مرکز حساس دیگری را که مربوط به غدهٔ صنوبری است، (و معمولاً به عنوان چشم سوم

پشت سر

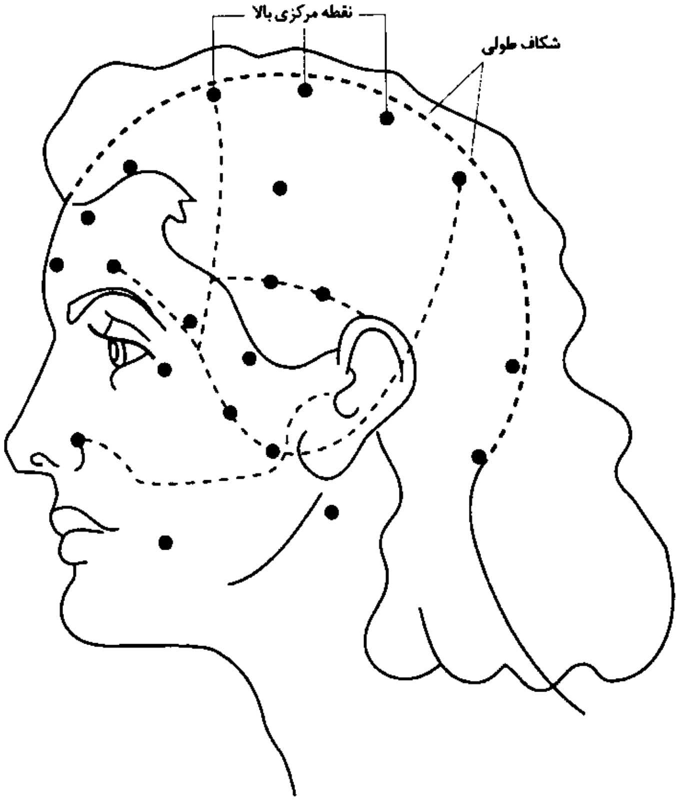


نمودار ۱۳

شناخته می‌شود) لمس کنید. در نیمه راه این نقطه و پل بینی، مرکز بازتابی حساس دیگری است که به ماساژ نیاز دارد. این مرکز بازتابی سینوس‌ها را تحت تأثیر قرار می‌دهد. به تصویر شماره ۱۳ نگاه کنید. قسمت پشت سر را به تصویر کشیده است. تمامی مراکزبازتابی این قسمت را مشاهده کنید. اکنون، تصویر شمارهٔ ۱۴ را از نظر بگذرانید که محل بازتاب‌ها را روی قسمتِ جانبی سر نشان می‌دهد. ما از ۳ روش برای درمان قسمت‌هایی که دچار نارسایی هستند، استفاده خواهیم کرد.

روش‌های تحریک

۱ ـ به اندازهٔ یک مشت از موی خود را چنگ بزنید و بکشید. این عمل نه تنها



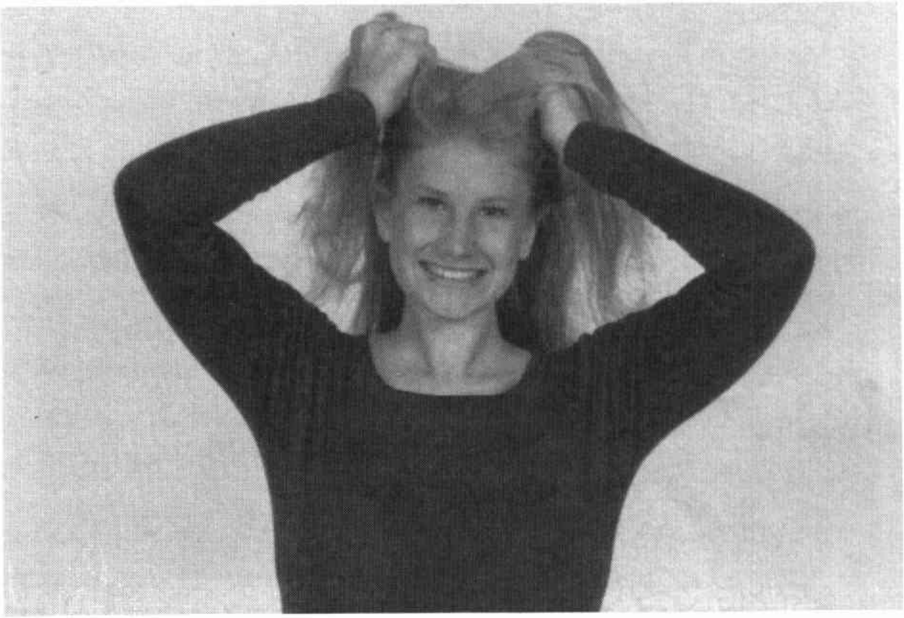
نمودار ۱۴

مو و ریشهٔ آن، بلکه تمامی مراکز بازتابی بدن را تحریک می‌کند. تصویر شمارهٔ ۱۰ را مشاهده کنید.

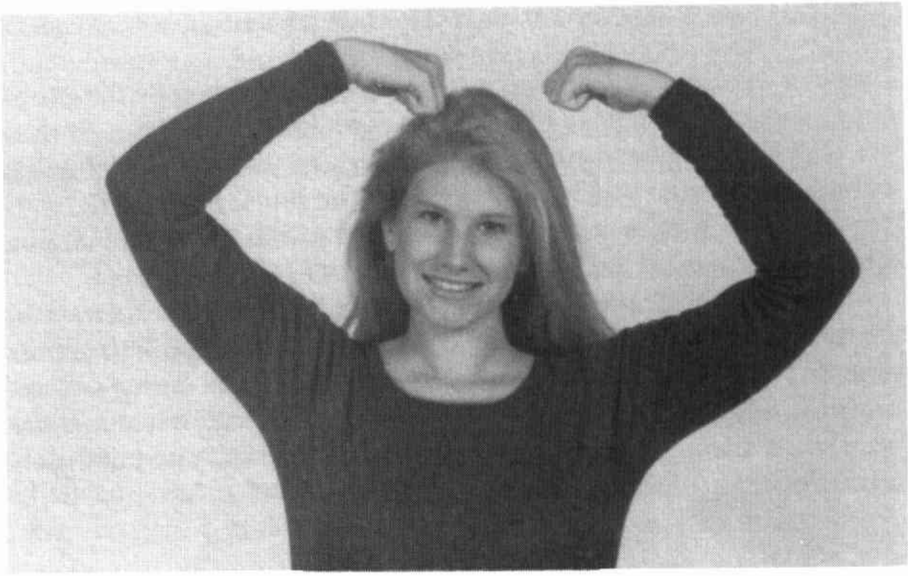
۲ـبه صورت خیلی شل و راحت، انگشت‌های خود را ببندید و به حالت آزاد و موزون، آنها رااز مچ‌ها حرکت دهید و به آرامی روی سر، ضربه بزنید (تصویر شماره ۱۱).

همچنین، به سرعت روی تمام سر ضربه بزنید. این عمل را بیشتر از ۳۰ ثانیه انجام ندهید. این حرکت برای انرژی بخشی به هر عضو و غده‌های بدن کافی است.

۳ـ چنانچه برس فلزی دارید، به آرامی با آن، روی تمام سر ضربه بزنید. تصویر شمارهٔ ۱۲ را مشاهده کنید. این روش، عالی‌ترین محرک است و در عین حال، محرک پیازهای مو نیز خواهد بود که منجر به رشد موهای جدید و پرپشت شدن موی سر می‌شود.



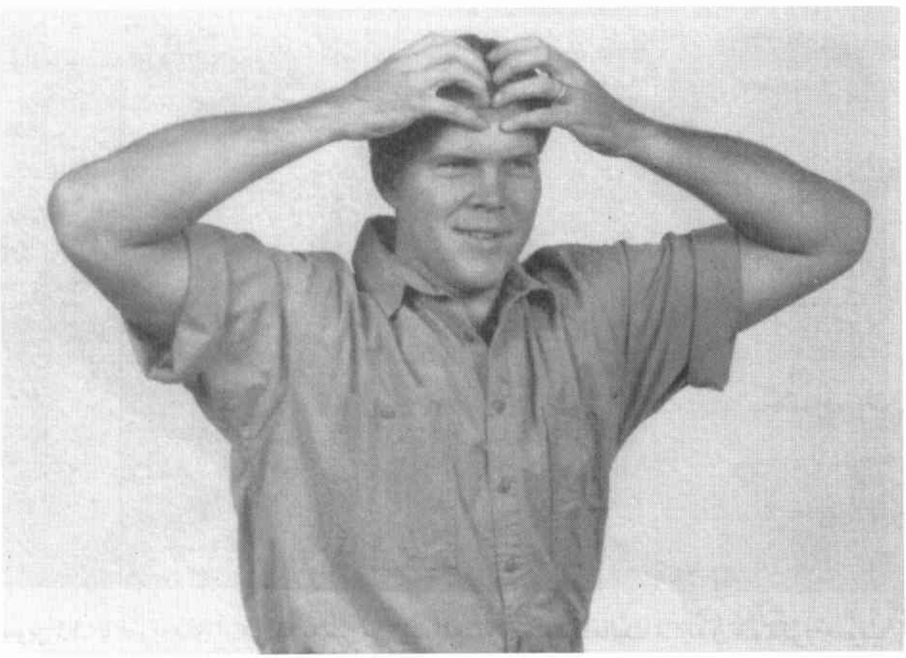
تصویر ۱۰: با کشیدن مو، باعث تحریک در سراسر بدن می‌شویم و بدین طریق به رفع سوءهاضمه کمک می‌شود.



تصویر ۱۱: با ضربه‌های آرامی که به سر می‌زنید باعث تشدید فعالیت مثانه و عملکرد خوب غددجنسی می‌شویم.



تصویر ۱۲: با ضربه زدن به سر و بدن به وسیلهٔ یک بُرس سیمی باعث تحریک تمام مراکز حساس واکنشی بدن می‌شویم.

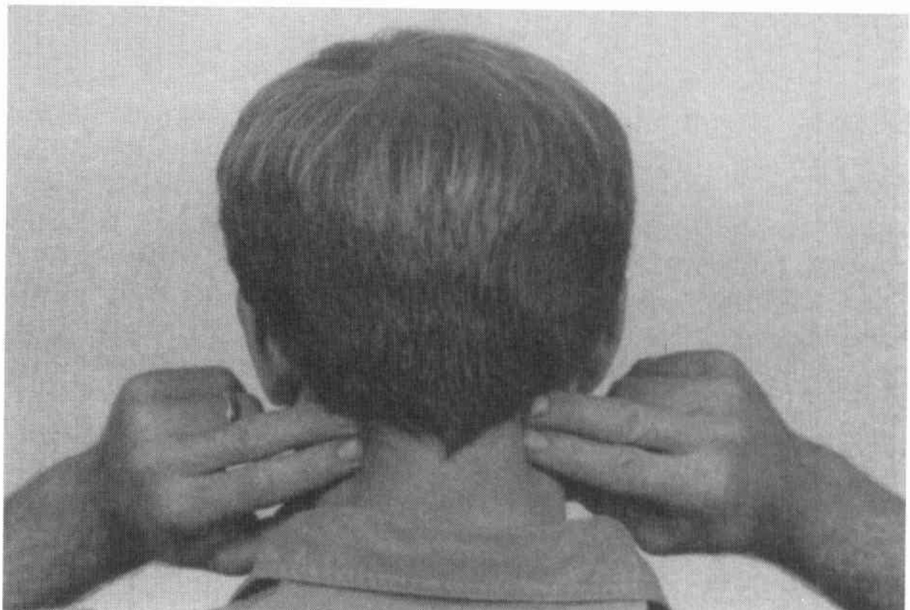


تصویر ۱۳: روش ماساژ دادن بر روی مراکز حساس سر و پیشانی را نشان می‌دهد.

جمجمه

محققان به این نتیجه رسیده‌اند که جریان مایع مغزی نخاعی، هنگام نفس کشیدن تقریباً تحت تأثیر حرکت میکروسکپی استخوان‌های جمجمه قرار می‌گیرد. اگر این استخوان‌های جمجمه به یکدیگر گیر کنند، به نظر می‌رسد که مایع نتواند از طریق ستون فقرات به خوبی پمپاژ شود. چون انرژی مربوط به مایع مغزی نخاعی، به راحتی نمی‌تواند جریان پیدا کند و در نتیجه، ماهیچه‌ها ضعیف خواهند شد. منظم کردن استخوان‌های جمجمه باید به پزشک مخصوصی واگذار شود، که متخصص این تکنیک است. اما اگر دریابید که عضلات شکمی ضعیف شده‌اند، این امر احتمالاً مربوط به استخوان‌های پاریه تال است که در روی سر، در یکدیگر فرو رفته‌اند. برای تقویت عضلات شکم لازم است بالای پیشانی را ماساژ دهید؛ طوری که انگار استخوان جمجمه را طبق تصویر شمارهٔ ۱۳ از درز وسط جمجمه به دو طرف بیرونی می‌کشید.

یکبار سر من به در اتومبیل کوبیده شد (در واقع، سر من مابین قسمت بالای



تصویر ۱۴: با فشار و ماساژ دادن مراکز حساس واکنشی واقع در پشت سر (محل اتصال سر به گردن) باعث تسکین سردرد می‌شویم.

ماشین و در گیر کرده بود)، بنابراین، برای چندین روز احساس سردردهای غیر عادی داشتم. احساس می‌کردم استخوان‌های جمجمه در همدیگر فرو رفته‌اند. هیچ پزشکی در محل زندگی من نبود که با روش انطباق جمجمه آشنا باشد، بنابراین، خودم شروع به فشار دادن و کشیدن استخوان‌های جمجمه کردم. پس از چند روز، احساس بهتری داشتم و احساس ناراحتی در سرم متوقف شد. این واقعه، چندین سال پیش اتفاق افتاد و من هنوز احساس خوبی دارم.

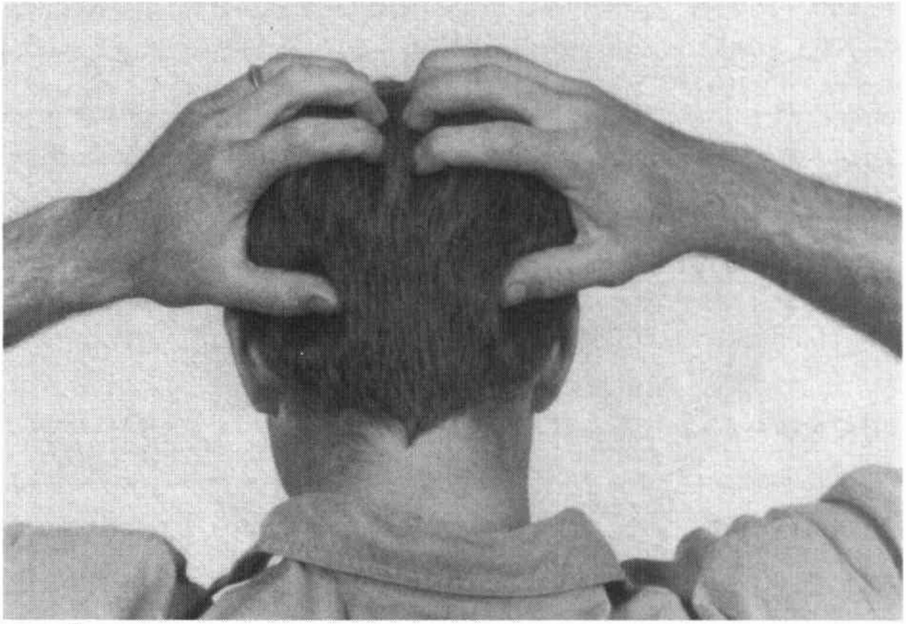
بصل النخاع

بصل‌النخاع از جمله مراکزی است که ما در سراسر این کتاب از آن استفاده خواهیم کرد.

این مرکز یکی از سحرآمیزترین مراکز بازتابی است که موتور انرژی شما را فعال می‌کند و به شما امکان می‌دهد که همهٔ مجاری عبور انرژی را در سراسر بدن



تصویر ۱۵: با فشار و ماساژ دادن مراکز حساس واکنشی روی سر، در سراسر بدن انرژی ایجاد می کنیم و همچنین از نظر روحی و ذهنی در حالت خوبی قرار می‌گیریم.



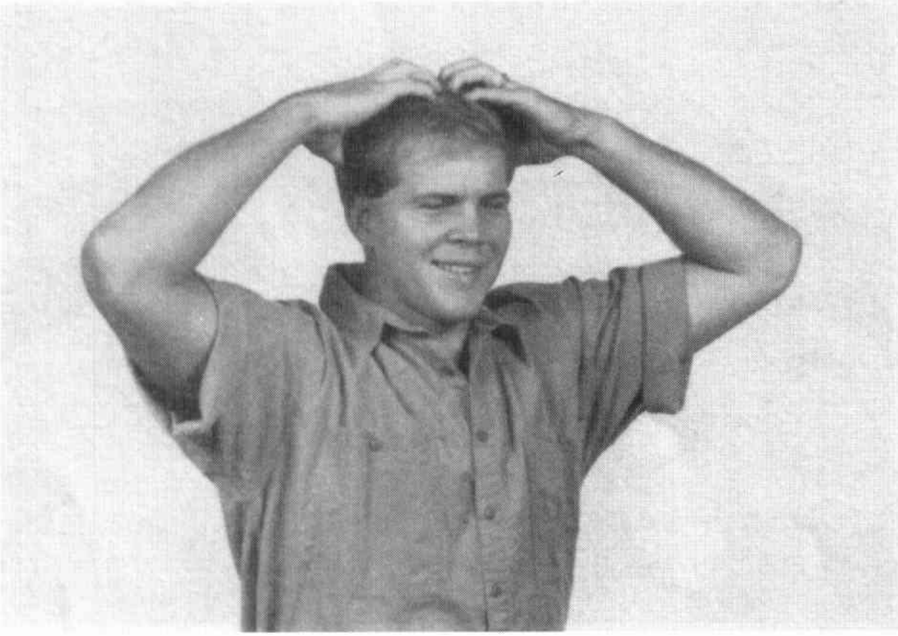
تصویر ۱۶: با ماساژ دادن مراکز حساس واکنشی پشت سر باعث ایجاد انرژی، در مناطق[1] بسیار زیادی از بدن می‌شویم.

بگشایید. این مرکز، تقریباً انرژی فوری برای شما تولید می‌کند و شما می‌توانید عملی را که می‌خواهید انجام بدهید، انتخاب کنید و بی درنگ، انرژی در اختیار شماست. این مرکز بازتابی سحرآمیز را می‌توانید در هر لحظه و تقریباً در هر کجا بدون اینکه کسی متوجه باشد به کار گیرید. در تصویر شمارهٔ ۱۳ به مرکزی که در حفره‌ای در پایهٔ جمجمه، پشت سر قرار دارد، توجه کنید. این بصل النخاع است که یک مرکز بازتابی تولید انرژی حیاتی است.

طناب نخاعی بلافاصله پس از ورود به جمجمه، حجیم می‌شود و بصل‌النخاع را می‌سازد. بصل‌النخاع، عامل کنترل کنندهٔ مهمی است که مرکز قلبی، عروقی و مرکز تنفسی را شامل می‌شود و فشار خون و انبساط و انقباض عروق خونی را کنترل می‌کند. بصل‌النخاع، تعادل را در هر حالتی کنترل می‌کند و بازتاب‌هایی را که مربوط به بلع و احساس تهوع و سایر عملکردهاست، تحت کنترل دارد. (زیرا بصل‌النخاع، حساسیت زیادی دارد.)

---

1. areas



تصویر ۱۷: با ماساژ دادن مراکز حساس واکنشی روی سر، باعث تحریک تیروئید، غدد جنسی، ریه‌ها و قلب می‌شویم.

حتی اگر طناب نخاعی در داخل جمجمه قرار بگیرد، هر گاه شما نوعی از ماساژدرمانی را به کار ببرید، باعث تجدید فعالیت آن می‌شوید. شبکهٔ کامل بدن، ضربه‌ها را به طناب نخاعی انتقال می‌دهد. این پیام‌ها به مراکز تولید نیرو در مغز و بدن فرستاده می‌شوند. پیام‌ها به کلیهٔ غده‌های مترشحه ارسال می‌شوند. فصل ۸ را ملاحظه کنید تا از اهمیت هر یک از این غدد آگاه شوید و دریابید که چگونه هر غده، تولیدکنندهٔ هورمون‌های مهم است و چگونه هر یک از این غدد، منبع سلامت، زیبایی، نیرو و حیات است. کانون بازتابی بصل‌النخاع در زمان نیاز، به شما نیرویی آنی و فوری می‌دهد. با توجه به اهمیت این قسمت، در این کتاب چندین بار به نحوهٔ استفاده از آن اشاره خواهد شد.

روش ماساژ درمانی

برای تحریک این مرکز حساس واکنشی، حفره کوچکی مابین محل اتصال دو

ماهیچه که در پایهٔ جمجمه قرار دارد، بیابید. نمودار شمارهٔ ۱۳ مربوط به بصل‌النخاع راملاحظه کنید. از انگشت میانی یک دست یا انگشتان میانی هر دو دست استفاده کنید. از آسان‌ترین روش استفاده کنید. اکنون، انگشت یا انگشتان خود را در داخل گودی قرار داده و فشار دهید. آیا دردناک است؟ این حالت را احساس می‌کنید؟ فشار دهید، ماساژ دهید و توجه داشته باشید که این مرکز بازتابی سحرآمیز، فوق‌العاده است و به شما انرژی نامحدودی می‌دهد؛ نیرویی که هر کس در این روزهای پر از اضطراب، به آن نیازمند است.

مراکز ویژهٔ گرم کنندهٔ بدن

همان گونه که در نمودار شمارهٔ ۱۴ ملاحظه می‌کنید، نقاط خاص علامتگذاری شده‌ای را در قسمت‌های مختلف روی سطح جانبی سر خواهید دید. این نقاط، به عنوان گیرنده‌های عصبی عروقی شناخته شده‌اند. من آنها را مراکز ویژهٔ گرم کنندهٔ بدن نامیده‌ام تا بتوان آنها را به آسانی به خاطر سپرد. هر کدام از این مراکز ویژه در افراد مختلف، دارای موقعیت نسبی هستند. به یاد داشته باشید که همهٔ سرها یک شکل نیستند؛ بنابراین، باید محل تقریبی این مراکز را با جستجو برای یافتن نقاط حساس و ظریف یاد بگیرید. با تمرین به کمک انگشتان خود، به آسانی می‌توانید این محل‌ها را روی سر خود یا دیگران بیابید. تصاویر ۱۳، ۱۴، ۱۵، ۱۶، و ۱۷ را ملاحظه کنید و طرز ماساژ نقاط گرم‌کننده بدن راکه در روی سر قرار دارند، از نظر بگذرانید. تحریک این مراکز واکنشی، در قسمت‌های مختلف بدن، مجاری را باز نگه می‌دارند.

اجازه بدهید، گرم کننده‌های بدن را به بخاری‌های کوچک برقی تشبیه کنیم که درجهٔ حرارت تمام بدن را کنترل می‌کنند. در صورتی که نتوانید تغییرات درجهٔ حرارت بدن را با محیط بیرون تنظیم کنید، بعضی از گرم کننده‌های بدن، عملکرد مناسبی ندارند و نیازمند تجدید فعالیت هستند. این گرم کننده‌های بدن، همگی در یک وضعیت قرار می‌گیرند و انرژی سیستم‌های گوارشی، جنسی و تنفسی و... را تنظیم می‌کنند.

آنها در تنظیم عملکرد شش‌ها، روده‌های کوچک، کلیه‌ها، قلب و اندام‌های جنسی، دخالت دارند.

نصف‌النهار گرم کننده‌های بدن، از ریشهٔ ناخن انگشتان کوچک شروع می‌شود و به سمت فوقانی پشت بدن بالا می‌رود. اگر یکبار دیگر، نمودار شمارهٔ ۱۴ را ملاحظه کنید، بهتر متوجه می‌شوید که تا چه حد تمرینات ارائه شده، برای سر، باعث تحریک کانون‌هایِ حساس واکنشی گرم کنندهٔ بدن می‌شود. همچنان که در سایر نقاط بدن، روی این مراکز کار می‌کنیم، به طور خودکار، بسیاری از گرم کننده‌ها را بی‌آنکه نیازی به دانستن محل دقیق آنها داشته باشیم، ماساژ می‌دهیم. به خاطر بسپارید که اگر شما یک مرکز واکنشی حساس را یافتید، مهم نیست که این احساس درد و ناراحتی، مربوط به کدام قسمت از بدن است، کافی است به آن فشار وارد کنید و آن را تا مرحله تسکین درد، نگاه دارید.

فصل چهارم

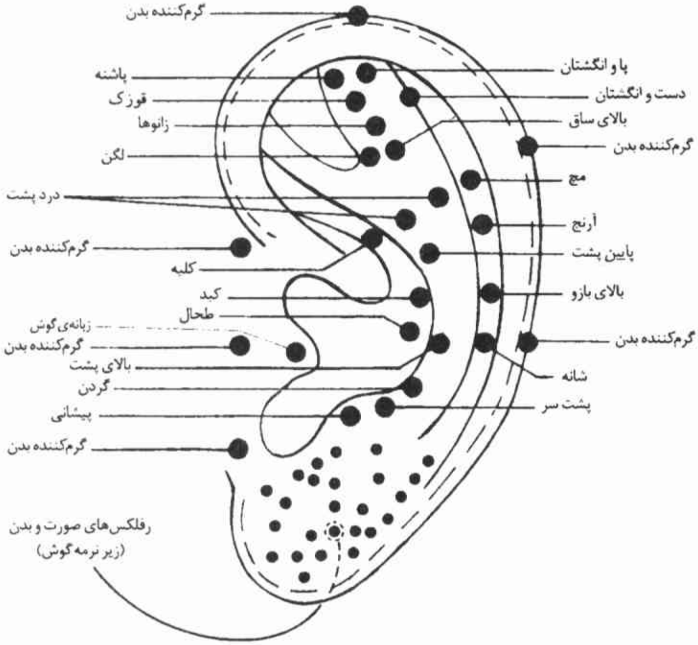
چگونه از ماساژدرمانی روی گوش‌ها استفاده کنیم

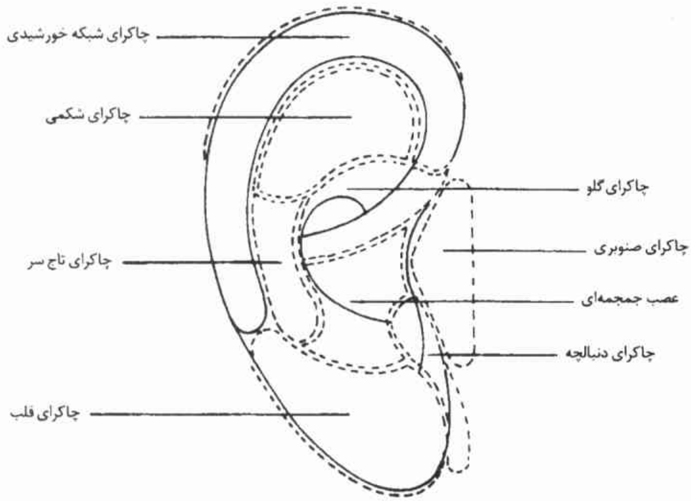
همان‌گونه که در نمودار شماره ۱۵ ملاحظه می‌کنید، مراکز واکنشی متعددی در گوش‌ها وجود دارد. هنگامی که این مراکز مربوط به گوش را فشار می‌دهیم، می‌کشیم و یا ماساژ می‌دهیم، آنها جریان حیاتبخشی را در تمام قسمت‌های بدن ایجاد می‌کنند. گوش‌ها، همانند دست‌ها و پاها، مراکز گوناگونی در ارتباط با تمام بدن دارند.

از آنجا که بین مراکز واکنشی موجود درگوش‌ها با سایر قسمت‌های بدن ارتباط وجود دارد، ماساژ مراکز حساس گوش می‌تواند به رفع بسیاری از علائم ناشی از کارکرد بد اندام‌ها کمک کند.

گوش و مراکز درمانی اطراف آن

گوش، عضو حساس و پیچیده‌ای است که صدها نقطهٔ حساس (واکنشی) در اطراف آن وجود دارد. در دسترس بودن این نقاط، گوش را برای متخصصان طب سوزنی، ایده‌ال کرده است. اکنون، ما آموخته‌ایم که چگونه انگشتان را برای تحریک این مراکز بازتابی حساس به کار ببریم. وقتی افراد دچار سردرگمی آزار دهنده می‌شوند، به طور ناخواسته، گوش‌های خود را به ویژه در قسمت نرمه‌های گوش می‌پیچانند؛ می‌کشند و نیشگون می‌گیرند. بنابراین، افراد به طور غریزی، با این روش درمانی شگفت‌انگیز را ابداع کرده‌اند. زیرا از آنجا که صدها مرکز


گرم‌کننده بدن
پاشنه
قوزک
زانوها
لگن
درد پشت
گرم‌کننده بدن
کلیه
کبد
طحال
زبانه‌ی گوش
گرم‌کننده بدن
بالای پشت
گردن
پیشانی
گرم‌کننده بدن
رفلکس‌های صورت و بدن
(زیر نرمه گوش)
پا و انگشتان
دست و انگشتان
بالای ساق
گرم‌کننده بدن
مچ
آرنج
پایین پشت
بالای بازو
گرم‌کننده بدن
شانه
پشت سر


چاکرای شبکه خورشیدی
چاکرای شکمی
چاکرای تاج سر
چاکرای قلب
چاکرای گلو
چاکرای صنوبری
عصب جمجمه‌ای
چاکرای دنبالچه

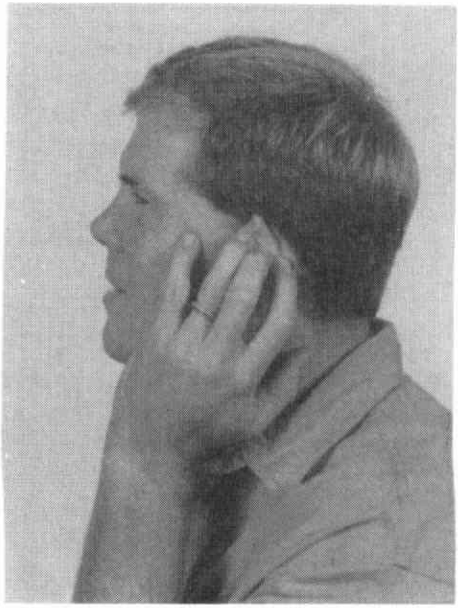
نمودار ۱۵

بازتابی در گوش‌ها وجود دارد، تقریباً مشخص کردن تمامی آنها غیر ممکن است. بنابراین، اجازه بدهید تمریناتی را انجام بدهیم که در حد امکان، تعداد زیادی از آنها را تحریک کند. تصویر ۱۸ را ملاحظه کنید.

انگشتان خود را پشت گوش‌ها جای دهید و لالهٔ گوش را به سمت جلو بخوابانید؛ به طوری که روی دیوارهٔ کناری سر قرار بگیرد. گوش را با انگشتان سوم، چهارم و پنجم خود نگهدارید، با انگشت اشاره، روی گوش ضربه بزنید؛ به طوری که صدای طبل بشنوید. این عمل را ۵ بار تکرار کنید. زیرا باعث تحریک کیسهٔ صفرا می‌شود. اکنون، دست پیاله کردهٔ خود را روی یک گوش قرار دهید و با دست دیگر به آرامی روی آن ضربه‌ای بزنید تا صدای صدف به گوشتان برسد. این عمل به تحریک کلیه‌ها و اعضاء رئیسه[1] دمای بدن کمک می‌کند.

تشخیص بیماری با معاینه گوش‌ها

پژوهشگران امور پزشکی به ما می‌گویند که می‌توان با مشاهده تغییر حرارت و حساسیت گوش، به تشخیص درد و بیماری در سایر نقاط بدن پرداخت. گفته



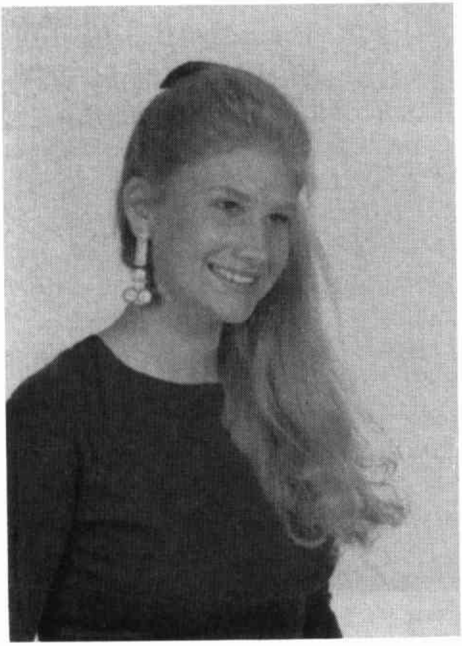
تصویر ۱۸: گوش را به طرف صورت خم کنید و روی آن ضربه بزنید.

۱. اعضاء رئیسه عبارتند از: مغز، قلب، کبد.

می‌شود میزان تشخیص دقیق بیماری از طریق گوش بسیار بالاست؛ به طوری که یک متخصص می‌تواند تا ۹۰ درصد موارد، به تشخیص دقیق بیماری دست یابد. وقتی قسمت‌های خاص بدن تحریک می‌شوند، تغییرات گوناگونی در نقاط معینی از گوش روی می‌دهد. فشار مراکز حساس واکنشی بر روی نقاط خاصی از گوش، در جایی که تقریباً نتایج فوری حاصل می‌شود، به نمایش گذاشته شده است.

با استفاده از فشار بر مراکز خاص روی گوش می‌توانید به تسکین دردهای ناشی از اختلال کار سایر قسمت‌های بدن بپردازید. نمودار ۱۵ را ملاحظه کنید. چون گوش منطقهٔ کوچکی حاوی مراکز واکنشی بسیاری است، حتماً باید از روش‌های فشار و لمس استفاده کنید. احتمالاً با ناخن‌های انگشتان یا گیره‌های مخصوص فشار ایجاد کنید.

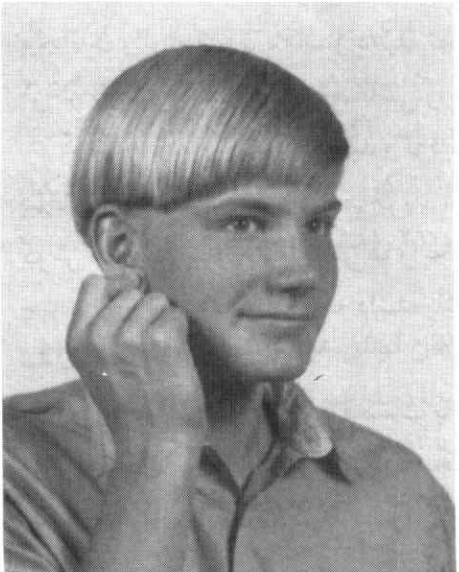
تصاویر ۱۹، ۲۰ و ۲۱ را ببینید. پند و اندرز ما را به خاطر بسپارید در صورتی که نقطه‌ای از بدنتان دردناک باشد، آن را مالش بدهید تاتسکین پیدا کنید (حتی اگر محل دقیق ناراحتی را در بدن خود ندانید).



تصویر ۱۹: فشردن نرمه گوش راست (مثلاً با گیره) موجب آرامش نیمه راست بدن می‌شود.



تصویر ۲۰: برای سلامتی و زیبایی خود مراکز حساس واکنشی روی گوش را ماساژ بدهید.



تصویر ۲۱: کودکان می‌توانند یاد بگیرند که چگونه مراکز واکنشی به گوش‌ها و دیگر اندام‌های بدن را ماساژ بدهند تا به بیشترین حد سلامتی برسند.

اگر نقطهٔ معینی از گوش، هنگام لمس دردناک باشد، بدین معناست که در قسمتی از بدن عارضه‌ای وجود دارد که برای گوش پیغام می‌فرستد. بعضی از مجاری، ذخیره کامل انرژی را ندارند. بنابراین، با فشار مراکز واکنشی حساس در گوش، شما باعث ذخیره سازی کامل انرژی در مجاری مذکور می‌شوید. اگر می‌خواهید بر مشکلات جسمانی خود غلبه کنید، به یاد داشته باشید که همراه با سایر مراکز واکنشی، کانون‌های حساس گوش را نیز کنترل کنید.

نحوهٔ تحریک کردن مراکز حساس واکنشی روی گوش

مراکز بازتابی روی گوش به قدری حساس است که آرامش پیش از تولد را به یاد می‌آورد.

نرمهٔ گوش، نمایانگر مراکز بازتابی سر است. چنانچه به طرف بالا حرکت دهیم، متوجه مراکز دیگری می‌شوید که به قسمت‌های مختلف بدن مربوط می‌شود و در قسمت بالای نرمهٔ گوش، مراکز بازتابی مربوط به پاها قرار دارند. از بالاترین قسمت‌های گوش‌ها شروع کنید و آنجا را با انگشتان شست‌ها و سبابه‌ها گرفته بپیچانید. هر دو گوش را همزمان بپیچانید و تمام این منطقه را با روش پیچاندن و لوله کردن[1]، ماساژ دهید. تصویر ۲۰ را ملاحظه کنید. شما احتمالاً مراکز بازتابی بسیار زیاد و حساسی را در سراسر گوش خود خواهید یافت.

گوش‌ها را با زور بالا بکشید و نزدیک سر نگهدارید. در حالی که هنوز روش پیچش و لوله کردن را به کار می‌برید. انگشتان خود را به سمت قسمت باریک گوش‌ها پایین بیاورید و گوش‌ها را به طرف خارج از بدن بکشید. این کار را چندین بار انجام دهید. توجه داشته باشید که چگونه گوش‌ها شروع به مورمور شدن و سوزش می‌کنند.

اجازه بدهید این کار را با قسمت پایین‌تر نرمه‌های گوش انجام بدهیم. از روش ماساژ، پیچاندن و لوله کردن، محکم کشیدن گوش و نیشگون این نرمه‌ها به مدت چند ثانیه استفاده کنید. تصویر ۲۱ را نگاه کنید. سپس به کمک انگشتان، از بالاترین نقطهٔ گوش، شروع به نیشگون گرفتن و لوله کردن حاشیهٔ خارجی

1. Pinch and roll

سراسر گوش تا قسمت نرمه‌ها کنید. اکنون انگشتان کوچک خود را در سوراخ‌های گوش‌ها قلاب کنید و در تمام جهت به طرف بیرون بکشید. با نیشگون گرفتن و ماساژ دادن، لبهٔ غضروفی کوچک جلوی سوراخ گوش به حرکت‌های اشاره شده پایان بدهید. اکنون نقاط حساس را که دقیقاً پشت نرمه‌های گوش قرار دارند، نخست روی قسمت استخوانی و سپس در ناحیهٔ فرورفتگی پشت گوش فشار بدهید. اینها مراکز بازتابی معجزه‌گری هستند که شما می‌توانید با فشار آنها از تنش و اضطراب و مشکلات سینوسی و سردرد، رها شوید.

چگونه وز وز گوش را درمان کنیم

احساس صداهای ناموزون و یا وزوز گوش، مشکل ناراحت کننده‌ای است که از صداهای ناهنجار خارجی در گوش‌ها و یا سر نشأت می‌گیرد.

در بعضی موارد، تصور می‌شود که درمان صداهای گوش غیرممکن است؛ ولی من معتقدم که هر نوع دردی به طور طبیعی درمان می‌شود. ابتدا مطمئن شوید که در گوشتان جرم مومی وجود ندارد و گوش شما پاک است. نمودار شمارهٔ ۱۵ را ملاحظه کنید و همهٔ مراکز بازتابی گوش را ماساژ دهید و به کانون‌هایی که گرم کننده‌های بدن خوانده می‌شوند و کانون‌های دیگری که در زیر نرمهٔ گوش قرار دارد، توجه خاصی مبذول دارید. تحریک نرمه هریک از گوش‌ها به نوعی بر سلامتی اعضاء رئیسه تأثیر می‌گذارد، بخصوص اگر این تحریک از ناحیه گودی پشت نرمهٔ گوش انجام گیرد. گوش‌ها را با نیشگون گرفتن، لوله کردن و پیچاندن به مدت ۷ شماره ماساژ دهید. تصاویر ۲۰ و ۲۱ را مشاهده کنید.

استفاده از مراکز حساس واکنشی برای درمان گوش غواص

وقتی در هاوایی منتظر رسیدن قایق بودم، با دختر جوانی که در کنار من در رستوران نشسته بود، شروع به صحبت کردم. او به من گفت که به تدریس غواصی مشغول است. اگرچه برای این شغل، جوان به نظر می‌رسید، به من گفت که گوش‌هایش خش‌خش[1] می‌کند. این اصطلاحی است که غواص‌ها به کار می‌برند.

1. Scratched

زیراگوش‌هایشان در اثر شیرجه به اعماق آب یا بازگشت سریع به سطح آب آسیب می‌بینند.

انعکاس اصوات ناهنجار در سر او، اغلب باعث ناراحتی شدیدش می‌شد. او به من گفت که تاکنون نتوانسته است درمانی برای این صداها پیدا کند. من همیشه علاقمند به آموزش مراکز بازتابی درموارد غیر عادی مانند این مورد بوده‌ام. بنابراین، از اوخواستم دستش را برای لحظه‌ای در اختیارم بگذارد. چون گوش راست او فقط دچار مشکل شده بود، من دست راست او را در دست گرفتم و متوجه شدم که انگشت چهارم و انگشت کوچک او دردناک است. چند ثانیه‌ای آنها را ماساژ دادم، شاید باور نکنید که چه نگاه عجیبی در چشمان او ظاهر شد و با هیجان خاصی گفت: صدای خش خش متوقف شد! باور کردنی نیست!

سرم حالت عادی پیدا کرد. چه کار کردید؟

من محل و نحوه ماساژ دادن مراکز بازتابی مربوط به گوش‌ها را به او نشان دادم و از او خواستم که این روش را به همکاران دیگر خود نیز برای جلوگیری از بروز چنین حالت‌هایی در آینده آموزش دهد. همچنین به او گفتم که با انگشت شست پای خود نیز برای غلبه بر مشکلات جدی‌تر در دوران غواصی چنین کند.

چگونه می‌توان صدای زنگ زدن در گوش‌ها را متوقف کنیم

بسیاری از مردم با استفاده از دو مرکز حساس که در نزدیک گوش‌ها قرار دارند، صدای زنگ را در گوششان از بین برده‌اند. نخست، دهان خود را به طور گسترده باز کنید و با انگشت نشانه، قسمت فرورفته در جلوی گوش‌ها را لمس کنید. این یک مرکز واکنشی مربوط به دمای بدن است. سپس دهان خود را ببندید و برای یک دقیقه، روی این مرکز حساس، ماساژ دورانی انجام دهید. مرکز واکنشی دیگر می‌تواند در محل فرورفتهٔ نرم پشت گوش باشد. نمودار شمار ۱۵ را ملاحظه کنید.

درمان ناشنوایی

یک روش ساده برای برگرداندن شنوایی، فشار و ماساژ مراکز حساس واکنشی است که در روی نوک انگشت چهارم قرار دارد. تمام اطراف نوک و کناره‌ها و زیر

انگشت را در جایی که به کف دست متصل می‌شود، برای مدت چندین دقیقه فشار بدهید. این حرکت را طی روز، هر زمان که فرصت می‌کنید، چندین بار انجام دهید.

این روش همچنین، درد گوش را تسکین می‌دهد.

روش استفاده از پاک کن سفت

استفاده از این روش با موفقیت همراه بوده است. شما می‌توانید هر چیز استریل مانند: یک پاک کن سفت و نظایر آن که به بهترین نحو عمل کند، به کار ببرید. این شئی را در فضای مابین آخرین دندان و فک خود، پشت دندان عقل قرار بدهید. در این حال، شما روی مرکز واکنشی که به گوش مربوط می‌شود، فشار خواهید آورد و با فشار مداوم، تحریک صورت می‌پذیرد. شیء مزبور را برای مدت ۵ دقیقه در هر بار گاز بزنید. این حرکت را چند بار در روز انجام دهید. استفاده از شانهٔ سر نیز در تحریک گوش‌ها بسیار سودمند است. دندانه‌های شانه را به نوک همهٔ انگشتان فشار دهید و این فشار را برای تقریباً مدت ۵ دقیقه نگهدارید. چنانچه این مناطق خیلی حساس باشند، می‌توانید روی مراکز بازتابی یافته شده در دست یا پاکار کنید. محل دقیق مراکز حساس مربوط به گوش‌ها را می‌توانید زیر دو انگشت آخر دست‌ها یا دو انگشت آخر پاها بیابید.

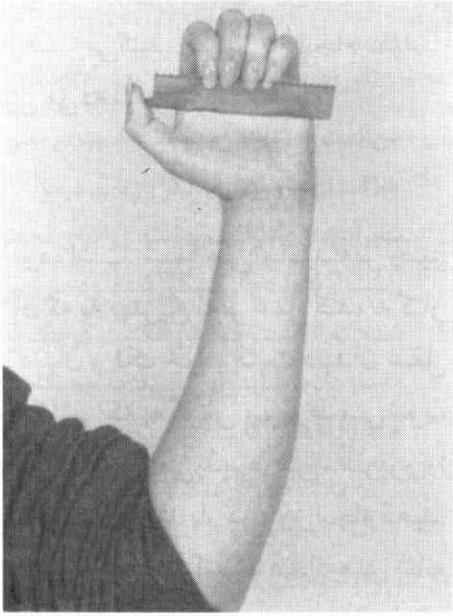
به نمودارهای ۱۲ و ۱۴ نگاه کنید.

مراکز بازتابی که باعث بهبود شنوایی می‌شود

ظاهراً عملی به نظر نمی‌رسد که با فشار چند مرکز بازتابی، شخصی که سال‌ها قادر به شنیدن نیست، بتواند ناگهان، قدرت شنوایی خود را به دست آورد. برای چنین افرادی، این موضوع حقیقتاً شبیه به یک معجزهٔ خارق‌العاده است. پزشکانی که با عملکرد مراکز حساس واکنشی آشنایی دارند، سال‌ها برایَ کمک به بیماران ناشنوا از این روش استفاده کرده‌اند. پزشکان متخصص در رشتهٔ آسیب‌شناسی استخوان و عضله، کایروپراکتیک‌ها[1] و طبیعت درمانگرهایی که از این روش برای درمان خود سود جسته‌اند، به نتایج بسیار تکان دهنده‌ای رسیده‌اند.

---

1. chiro practors



تصویر ۲۲ : طریقهٔ نگاه داشتن شانه را نشان می‌دهد، ملاحظه می‌کنید. با روش استفاده از شانه، درد در قسمت‌های مختلف بدن کاهش می‌یابد.

این روش درمان در اثر اختلال عمل اعصاب بروز می‌کند و برای درمان این اختلال، باید به ماساژ و جاواندازی مفاصل و استخوان‌ها پرداخت. (به تصویر شمارهٔ ۲۲ نگاه کنید)

ماساژ درمانی برای بهتر شنیدن

یکی از شاگردان من تعریف کرد که روزی، فرد ناشنوایی به او مراجعه کرده بود. او حتی به کمک سمعک هم خوب نمی‌شنید. پس از ۳ یا ۴ بار ملاقات که برای درمان صورت گرفت، شنوایی او پیشرفت فوق‌العاده‌ای داشت. روز بعد، گفت که حتی می‌تواند صدای جریان آب را از یک نهر، در کنار خانه خود بشنود. چیزی که قبلاً هرگز نشنیده بود. شنوایی او روز به روز بهتر می‌شد تا آنجاکه حتی سمعک خود را نیز کنار گذاشت.

خانم کارتر عزیز،

اخیراً در مورد ماساژ درمانی، اخبار جدیدی به دست آورده‌ام که در مورد من،

بسیار مؤثر بوده است. بیش از ۴۰ سال بود که نمی‌توانستم بشنوم؛ زیرا گوش چپ من در خلال جنگ آسیب دیده بود. از گیره‌های محکم بر روی انگشت چپ خود، روزانه دوبار، استفاده کردم و اکنون حتی می‌توانم به وضوح، صدای ساعت مچی را نیز بشنوم.

مراکز حساس موجود روی حلزون گوش خود را تحریک کنید تا باعث تقویت شنوایی شوید. شما باید رشته‌های عصب حسی را تقویت کنید، به طوری که آنها بتوانند صدا را به مغز شما منتقل کنند. چون شما به سلول‌های گیرندهٔ حسی انرژی می‌دهید، شنوایی شما تقویت می‌شود.

مراکز درمانی مربوط به گوش خود را که در روی دست‌ها و پاها هستند، تحریک کنید.

حفظ و نگهداری گوش‌ها

پیشگیری از مشکلات شنوایی آسان‌تر از درمان آن است. با استفاده از گوش گیر، می‌توانیم از سلول‌های عصبی که در اثر صداهای بلند و مستمر صدمه می‌بینند (برای مثال، افرادی که در حرفه‌های پر سروصدا کار می‌کنند)، محافظت کنیم. مطمئن باشید که شما به وسیله فشار بر مراکز حساس واکنشی گوش‌ها همانند اطراف گوش‌ها، مسیر شنوایی خود را تحریک می‌کنید.

ماساژ درمانی و کاهش فشار هوا در گوش‌ها

دختر من و خانواده‌اش از یک سفر تفریحی کوهنوردی، از کوهی که ارتفاع آن از سطح دریا سه‌هزار متر بود، به خانه باز می‌گشتند. در بین راه، متوجه فشار هوا در گوش‌های خود شدند. به طوری که دخترم نمی‌توانست خیلی خوب به رادیو گوش بدهد و از خانوادهٔ خود در مورد این ناراحتی سوال کرد. فرزندانش مشکلی نداشتند و فقط شوهرش اظهار داشت که با "گرفتگی گوش" مواجه شده است. آنها سعی کردند خمیازه بکشند و آدامس بجوند تا بدین وسیله گوش‌های خود را از گرفتگی برهانند. زیرا در گذشته، این گونه روش‌ها باعث بهبود حال شان شده بود. دختر من به طور غریزی، شروع به فشار دادن نوک انگشت انگشتری خود کرد. تمام اطراف نوک، کناره‌ها و زیر این انگشت و انگشتان

کوچک را فشار داد. در مدت ۲ دقیقه، گوش‌های او باز شد و گرفتگی برطرف شد. بعد، از همسرش هم خواست تا همین عمل را انجام دهد. او انتهای انگشت انگشتری خود را فشار داد، خمیازه کشید. تکانی ناگهانی خورد و جریانی را در گوش خود احساس کرد و با تعجب گفت: سرعت عمل ماساژ درمانی در درمان شگفت آور است. بدین ترتیب، شنوایی آنها به حالت عادی درآمد و از بقیه تعطیلات خود لذت بردند.

فصل پنجم

چگونه از فشار دادن کانون‌های حساس واکنشی روی زبان استفاده کنیم

در اکثر مباحث مربوط به ماساژ درمانی بدن، دهان و زبان، به حدکافی مورد توجه قرار نگرفته‌اند. به اهمیت این عضو، هنگام مطالعه بیندیشید و استفاده از مراکز بازتابی[1] مربوط به زبان و دهان را بیاموزید.

اهمیت کانون‌های حساس روی زبان

اکثر مردم متوجه نیستند که مراکز بازتابی خیلی مهمی در دهان و زبان وجود دارد. در حقیقت، زبان کانون‌های واکنشی متعددی دارد که هر قسمت از بدن را تحت پوشش قرار می‌دهد. هر فرد باید یک میله مخصوص[2] فشار بر روی زبان داشته باشد و هر روز از آن استفاده کند تا زبان را در بهترین موقعیت نگهدارد. از این وسیله یا دستهٔ قاشق، برای فشار دادن روی زبان استفاده کنید (تصویر ۲۳ را نگاه کنید). دسته قاشق را از یک طرف به طرف دیگر برمی‌گردانیم و به طرف پایین فشار می‌دهیم. آیانقاط حساس را در محل‌های مختلف رویَ زبان احساس می‌کنید؟ بافشار دادن مراکز بازتابی روی زبان، می‌توانید بر انواع مختلف درد و ناراحتی غلبه کنید.

ده منطقه در زبان وجود دارند که از الگوی منطقه‌ای که در سرتاسر بدن قرار دارد، پیروی می‌کنند. (در نمودار ۱۶ به این مناطق توجه کنید.)

---

1. reflexes
2. tongue depressor

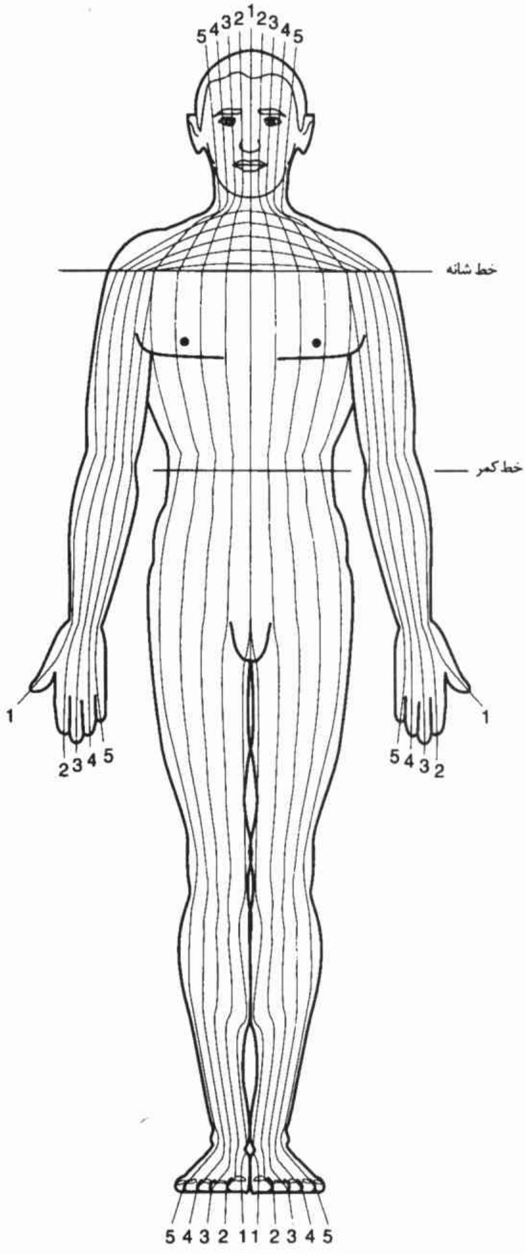


تصویر ۲۳: این تصویر نشان می‌دهد که وسیلهٔ میله‌مانند، برای کانون‌های حساس پشت زبان هم قابل استفاده است.

مراکز حساس موجود در مرکز زبان به مرکز بدن مربوط می‌شوند. بنابراین، وقتی شما مراکز واکنشی زبان رافشار دهید و تحریک کنید، نیروی حیات‌بخش را به کلیه غدد، اندام‌ها و سلول‌هایی که در مرکز بدن قرار دارند، می‌فرستید و وقتی مراکز بازتابی قسمت راست زبان را فشار دهید، همه غدد، و اعضای سمت راست بدن را تحریک می‌کنید و وقتی مراکز بازتابی روی قسمت چپ زبان را فشار می‌دهید، به تحریک تمامی غدد و اعضای سمت چپ بدن می‌پردازید. زمانی که شما نقطهٔ کاملا حساسی را در قسمت معینی از زبان پیدا می‌کنید، نمودار منطقه‌ای بدن را بررسی کنید تا محل دقیق نارسایی را در بدن خود پیدا کنید. سپس این نقطه حساس را فشار دهید و تا شمارهٔ ۷ نگهدارید.

بررسی کانون‌های بازتابی

اکنون، الگوی مربوط به مراکز بازتابی قسمت‌های بدن را که روی خطوط مربوط به نمودار ۱۶ هستند، بررسی کنید و وقتی به مراکز بازتابی زبان، فشار می‌دهید، در می‌یابید که آنها هم خیلی حساس هستند. کانون‌هایی را که به نظر



نمودار ۱۶ : منطقه درمانی: هر خط با شماره مشخص خود، نمایانگر مرکز منطقه مربوطه روی بدن است. این مجاری انرژی، به صورت طولی در سراسر بدن کشیده شده‌اند.

حساس‌تر می‌آیند، ماساژ دهید. به یاد داشته باشید که وقتی در قسمتی از بدنتان حساسیت وجود داشته باشد، این حساسیت، مانند زنگی است که با به صدا درآمدنش به شما پیغام می‌دهد. ابزارهای ماساژدهنده غلتک مانند، در یافتن مراکز بازتابی حساس در قسمت‌های مختلف بدن بسیار مفید هستند. گروهی از اشخاص همیشه میلهٔ مخصوص فشاردهندهٔ زبان را در کیسه‌ای بهداشتی با خود همراه دارند. از تحریک کانون‌های حساس زبان، برای توقف سریع دردهای دوران قاعدگی زنان استفاده شده است. زنان باردار نباید مراکز بازتابی زبان را فشار بدهند. زیرا به نظر می‌رسد که این روش، اثر شل کنندگی بر روی دستگاه تولیدمثل دارد و ممکن است باعث سقط جنین شود. چون باعث آرامش و توقف درد در قسمت‌های مختلف بدن می‌شود. ثابت شده است که تحریک مراکز حساس زبان، برای مردانی که از ناراحتی پروستات رنج می‌برند، می‌تواند مفید باشد. در این مورد خاص شاهدی ندارم؛ اما همیشه به یاد داشته باشید که در هر جای بدن که دردی احساس شود، ماساژ درمانی می‌تواند مفید باشد و هرگز مضر نیست.

همچنین، مراکز واکنشی دیگری در دهان وجود دارد که تحریک آنها باعث تسکین درد قسمت‌های مختلف بدن می‌شود. تحریک مراکز بازتابی در زیر زبان و سقف دهان، بسیاری از بیماری‌ها را تسکین می‌دهند.

چنانچه داروی مؤثری پیدا نکردید، می‌توانید با فشار دادن سقف دهان (با استفاده از شست تمیز) ظرف چند دقیقه، سرفه خود را قطع کنید.

اهمیت کشیدن زبان

گرفتن زبان بوسیله دستمال پاکیزه و کشیدن آن به خارج تا حد امکان فواید بسیاری دارد. (هنگامی که زبان را از دهان خارج می‌کنیم باید کمی آن را بالا نگه داریم تا قسمت زیر آن با دندان تماس نداشته باشد) این روش می‌تواند باعث توقف سکسکه و گرفتگی صدا شود. برخی از درمانگاه‌های حیات‌بخش[1]، آموزش می‌دهند که کشیدن زبان، باعث درمان حالت خفگی در فرد می‌شود.

---

1. Life - Saving

مسواک زدن روی زبان

آیا می‌دانید که تمیز کردن روی زبان تا چه حد مهم است؟ قرن‌ها است که آسیایی‌ها به تمیز کردن روی زبان خود می‌پردازند. برای اهالی رم، این روش یک تمرین روزانه بوده است و هنوز در شرق، به عنوان یک روش طبیعی برای تازه کردن نفس، محافظت از دندان‌ها، از بین بردن باکتری‌ها و آلودگی‌ها به کار می‌رود.

"سیلویا" یک زن چینی که در حکم مادر دوم من است، سال‌ها پیش، اهمیت پاک کردن زبان را به من آموخت.

او اصرار داشت که زبان را دست کم هر شب پیش از خواب و صبح باید برس زد. این مسئله برای او، از مسواک زدن هم مهمتر بود. یادم نیست که در آن ایام برای برس زدن زبان از چه وسیله‌ای استفاده می‌کردم، اما این عادت در من باقی مانده است و همیشه هنگام مسواک کردن دندان‌ها، زبانم را هم با برس تمیز می‌کنم. شاید به همین دلیل است که هرگز مشکل دندان نداشته‌ام. سطح زبان، زمینه‌ای برای رشد باکتری‌ها دارد. پوشش انباشته از جرم در روی زبان، یکی از عوامل اصلی بوی بد دهان است.

شواهد نشان می‌دهد که تعداد باکتری‌های عفونت زا طی یک هفته، در صورت تمیز نکردن زبان، ده برابر می‌شود.

هم اکنون، انجمن دندانپزشکی امریکا تمیز کردن زبان را نیز ترویج و تایید می‌کند.



تصویر ۲۴: یک وسیله پاک کننده زبان (از نوع امریکایی) را ملاحظه می‌کنید.

فصل ششم

با ماساژدرمانی به بهبود دندان‌ها کمک کنیم

شـــاید هـــیچ دردی تـحمل‌ناپذیرتر از درد دنـدان نـباشد. تـنها مـوردی کـه بـه دندانپزشک مراجعه کرده‌ام زمانی بود که دچار سرماخوردگی شدید شده بودم و عصب صورت من دچار ناراحتی شدید شده بود. تصور کردم شاید به دندان درد مبتلا شده‌ام؛ اما ظرف چند روز با استفاده روش ماساژ درمانی توانستم درد را از بین ببرم.

خمیر دندان با کیفیت مطلوب

سال‌ها پیش که به علت عفونت دهان به دندانپزشک مراجعه کرده بودم، او به من گفت که دندان‌ها و لثه‌های کاملاً سالمی دارم و در مورد نوع خمیر دندانی که به کار می‌برم از من سوال کرد، به او گفتم در تمام طول زنـدگیم از "نـمک و سـودا" استفاده کرده‌ام. چندی پیش دکتر پاول کی‌ز[1] پژوهشگر موسسهٔ ملی تـحقیقات دندانپزشکی اعلام کرد که برای پیشگیری از بیماری لثه، به سـادگی مـی‌توان بـا برس زدن و ماساژ دادن به همراه نمک پیشگیری کرد. کسانی که دچـار بـیماری فشار خون بالا هستند می‌توانند به جای نمک از نمک مخصوص فرنگی[2] استفاده کنند.

---

1. Paul Keyes   2. Epsom

چگونه پاک کنندهٔ دندان بسازیم

من از نمکدانی که سوراخ‌های درشت دارد استفاده می‌کنم و در آن به نسبت مساوی نمک و سودا می‌ریزم و ۲ تا ۳ عدد لوبیا هم برای جلوگیری از تشکیل حبه‌های سخت نمک به آن می‌افزایم. مقدار کمی از آن را در دستم می‌ریزم و مسواک خیس خود را به آن آغشته می‌کنم و بعد دندان هایم را مسواک می‌زنم. نمک، حالت پاک کنندگی دارد و لثه‌ها را سفت و نیرومند می‌کند و سودا بی‌آنکه آسیبی به دندان بزند، آن را براق می‌کند. پس از مسواک زدن، دندان‌ها را با پروکسید هیدروژن یا آب اکسیژنه بشویید تا دندان‌های سفید و لثه‌های پاکیزه داشته باشید. پروکسید باعث از بین بردن جرم‌ها می‌شود و سلامتی دهان را حفظ می‌کند.

دکتر کی‌ز تاکید می‌کند که این دستورالعمل برای افرادی که دچار بیماری پیورهٔ ابتدائی شده‌اند، بسیار مفید است. تقریباً ۹۵ درصد مردم از بیماری‌های لثه (از نوع ساده تا پیشرفته) رنج می‌برند. بنابراین، اگر می‌خواهید مشکلات کمتری در رابطه با دندان‌های خود داشته باشید، از این روش استفاده کنید.

تسکین درد دندان

برای تسکین درد دندان به انتهای انگشتان خود گیره محکمی بزنید.

خطوط نصف النهار بدن را باز بینی کنید و انگشتان دستی را که در طرف دندانِ دچار درد قرار دارند، فشار دهید. نمودار شمارهٔ ۱۶ را ملاحظه کنید.

خطی را که از سراسر دندانی که درد می‌کند گذشته و در همان سمت به انگشتان دست منتهی می‌شود، پی‌گیری کنید و همان انگشتان را تحت فشار قرار دهید. این روش، باعث بی‌حسی در این منطقه می‌شود و درد را برطرف می‌کند. اگر گیره یا نوارهای لاستیکی در اختیار ندارید، انگشتان خود را با دندان فشار دهید تا درد کاهش پیدا کند.

ممکن است تا هنگام مراجعه به دندانپزشک، مجبور شوید هر ۱۵ تا ۲۰ دقیقه این عمل را انجام دهید تا از درد دندان خلاص شوید.

تسکین درد با کمک شانه و گیره انگشتی

در یک مهمانی شام، میزبان با ناراحتی به من گفت که دندان درد شدیدی دارد. او که از سال‌ها پیش بیمار من بود انتظار داشت که در آن وضعیت به او کمک کنم. او را به اتاق خلوتی بردم و از او خواستم یک شانه در اختیارم بگذارد. چون دندانی که درد می‌کرد در قسمت چپ قرار داشت، شروع به فشار دادن روی انگشتان دست چپ او کردم. چندین نقطهٔ حساس در قسمت داخلی انگشت شست و اشاره یافتم و روی مناطق حساس به آرامی فشار وارد کردم. به تدریج در حین گفت و گو دربارهٔ جشن، به مدت ده دقیقه فشار روی شانه سر را افزایش دادم و از او پرسیدم وضع دندانش چطور است؟ و او با تعجب گفت که چطور در طول گفت و گو با من، درد دندانش از بین رفته است. بدین ترتیب، بی آنکه دردی احساس کند، از ساعات باقی‌ماندهٔ میهمانی لذت برد. به او گفتم عقل حکم می‌کند که گهگاه تا هنگام مراجعه به یک دندانپزشک، از گیره‌های انگشتی استفاده کند.

اجتناب از یک وضعیت ناخوش آیند

بعدازظهر یکی از روزها هنگامی که همسرم در جلسه یک انجمن شرکت داشت، متوجه شد مردی که در کنار او نشسته است، از دندان درد شدیدی رنج می‌برد و قصد دارد به همین علت جلسه را ترک کند. ولی چون سخنران اصلی جلسه بود، از اینکه مجبور به ترک جلسه شود احساس شرم می‌کرد.

همسرم به او گفت روی مفصل انگشت میانی را شدیداً فشار دهد. زیرا دندانی که درد می‌کرد، روی سومین خط نصف‌النهاری بدن قرار داشت.

آن شخص که می‌دانست همسرم از روش شفادهنده ماساژ درمانی به خوبی آگاه است، بی هیچ چون و چرایی، توصیهٔ او را به کار بست. دقایقی بعد او متعجب و سپاسگزار بود که درد دندانش پیش از آنکه برای سخنرانی فراخوانده شود،کاملاً تسکین یافته است.

ماساژ لثه‌ها

اکنون، مراکز نزدیک به ریشه‌های دندان را ماساژ دهید.

تمام انگشتان را به گونه‌های خود فشار دهید به طوری که ریشه‌های دندان‌های بالای خود را احساس کنید.

از قسمت جلو گوش‌ها شروع کنید؛ انگشتان خود را به آرامی به طرف مرکز صورت ببرید و قسمت زیر بینی خود را فشار دهید.

حدود ۳ ثانیه فشار را روی هر کدام از این مراکز نگهدارید.

احتمالاً همان طور که انگشتانتان را روی این نقاط حرکت می‌دهید، مراکز حساس را پیدا می‌کنید. در این صورت، فشار روی این مرکز دردناک را کمی بیشتر کنید و یا اینکه بعداً این قسمت‌ها را فشار دهید.

هم اکنون به سوی ریشه‌های دندان‌های پایین بروید. انگشتان خود را در طول خط استخوان فک که از گوش‌ها شروع می‌شود قرار دهید .همان طور که فشار می‌دهید، ریشه‌های دندان پایین را احساس خواهید کرد. انگشتان خود را در طول این قسمت، همان گونه که بر روی ریشه‌های دندان بالایی عمل کرده‌اید، فشار و ماساژ دهید تا انگشتان شما روی ریشه‌های دندان جلویی در قسمت چانه قرار گیرند.

به تصویر شمارهٔ ۲۵ نگاه کنید.



تصویر ۲۵ : حالتی را که برای فشار دادن ریشه‌های دندان‌های پایین باید در نظر بگیرید.



تصویر ۲۶: طرز فشار دادن غدد لنفاوی زیرچانه به‌کمک انگشتان شست، برای نرم و انعطاف‌پذیر کردن آنها که باعث افزایش انرژی و به‌جریان انداختن هورمون‌ها برای بهبود و شادابی پوست و کاهش چروک‌ها می‌گردد.

وقتی با انگشتان خود روی این مناطق ضربه می‌زنید با تحریک نصف‌النهار شکمی، به تحریک روده کوچک و بزرگ خود می‌پردازید.

وقتی انگشتان شما در این حالت قرار می‌گیرند، شست‌های خود را زیر چانه قرار دهید و این منطقه را به سمت چانه ماساژ دهید. به کمک این روش می‌توانید از ایجاد غبغب چانه جلوگیری کنید.

به تصویر شمارهٔ ۲۶ نگاه کنید.

سنجش ماساژ درمانی

روزی دوستی نزد من آمد و از درد شدید دندان شکایت داشت. ما در یک منطقهٔ کوهستانی بودیم و به غیر از من هیچ کس برای کَمک به او وجود نداشت. از من خواست به دندانپزشک مراجعه کنیم. بنابراین، همه کارهایم را کنار گذاشتم و حدود ۲۰ مایل رانندگی کردم تا به شهر کوچکی رسیدیم؛ اما مطب دندانپزشک بسته بود. با او تماس گرفتیم، چون دوستم باردار و دندانش مجروح بود، دندانپزشک با هر گونه عملیات دندانپزشکی مخالف بود و در نهایت، بعد از

بی‌حسی، دندان او را کشید. در راه بازگشت به خانه، دوستم از شدت درد شروع به گریستن کرد. در نتیجه، از همان نیمهٔ راه بازگشتیم و مجدداً به همان دندانپزشک مراجعه کردیم؛ اما به علت آبسهٔ دندان دیگر او، دکتر از انجام هرگونه درمانی خودداری کرد. در راه بازگشت به خانه، به او پیشنهاد کردم روش ماساژ درمانی را امتحان کند. به محض ورود به خانه، او را روی صندلی نشاندم و پای برهنه‌اش را در دستم گرفتم و شروع به فشار دادن روی انگشت شست او کردم و کانون حساس واکنشی بسیار دردناکی را روی قسمت بالای انگشت شست او پیدا کردم. فوراً روش فشار و ماساژ را به کار بستم. هنوز چند ثانیه نگذشته بود که با شادی و تعجب گفت: حالم رو به بهبود است.

حدود نیم ساعت بعد، درد کاملاً برطرف شده بود. پس از مدت‌ها که او را دیدم، متوجه شدم که با همان روش معالجه شده است.

مراقب باشید که غذاهای سرشار از کلسیم که دندان‌های شما را تقویت می‌کند، بخورید. با آگاهی از اطلاعات علمی و تجربی در مورد دندان و نیازهای آن، همهٔ عمر دندان‌های سالمی خواهید داشت.

فصل هفتم

ماساژدرمانی و

بهبود دید چشم‌ها

چشم‌های ما در واقع، یکی از موهبت‌هایی است که خداوند به ما ارزانی داشته است.

افرادی که نابینا هستند و یا دید خود را از دست داده‌اند، اهمیت آن را به خوبی درک می‌کنند.

روش ماساژ درمانی در مراحل مختلف نابینایی، به افراد بسیاری کمک کرده است و در هر حال، روش زیانباری برای چشم‌ها نیست.

ماساژ درمانی، باعث ایجاد آرامش می‌شود و برای سلامت چشم‌ها مطلوب است. امیدوارم بتوانم دانش نوینی را در اختیار افرادی بگذارم که ناراحتی چشمی دارند و برای شما مؤثر باشد. شما می‌توانید همچنین با استفاده از ماساژ درمانی همانگونه که توضیح خواهم داد، چشمان زیبا و جذاب‌تری داشته باشید.

تحریک کلیه‌ها برای تقویت چشم‌ها

دو عضو مهم که عملکرد طبیعی چشم‌ها را تحت تأثیر قرار می‌دهند، کلیه‌ها هستند. با ماساژدادن کانون‌های حساس واکنشی که در مرکز دست‌ها و پاها قرار دارند، کلیه‌ها را تحریک کنید.

نمودار ۳ و ۵ را ببینید.

نمودارهای ۷ و ۸ نمایانگر مراکز بازتابی مربوط به کلیه‌ها هستند و با ماساژ دادن آنها چشم‌ها را تحریک کنید.

اکنون به مراکز بازتابی مربوط به چشم‌ها برمی‌گردیم.

در روش ماساژ درمانی (مربوط به دست و پا) چنین آموزش داده‌ام که کانون‌های واکنشی زیر دو انگشت کناری شست پا را در محل اتصال به پا (در هر دو پا) ماساژ دهید. همین ماساژ را در مورد دو انگشت کنار شست دست انجام دهید. چنانچه این کانون‌ها دردناک و حساس باشند، نیاز به ماساژ دارند تا مشکلی که برای کارکرد عادی و طبیعی چشم‌ها پیش آمده است، برطرف شود.

ماساژ مراکز حساس چشم برای دید بهتر

اکنون می‌توانید مراکز حساس واکنشی نزدیک چشم‌ها را برای رفع مشکلات چشم ماساژ دهید.

روش زیر، توسط "دِرسه پریمر"[1] با موفقیت به کار گرفته شده است:

اگر عضلات اطراف چشم دچار انقباض باشند، باعث کشیدگی کرهٔ چشم می‌شوند و به حالت طبیعی آن آسیب می‌زنندو از گردش کره چشم‌ها جلوگیری می‌کنند و باعث دوربینی و نزدیک‌بینی می‌شوند.

انقباض عضلات پلک‌ها، گاهاً با کرهٔ چشم اصطکاک پیدا می‌کنند و در نهایت، باعث بیماری آب مروارید می‌شوند. چنانچه عضلات چشم (در قسمت پشت چشم) دچار انقباض شوند، مجاری تخلیهٔ چشم به سرعت بسته می‌شوند و فرایند تخلیه به شکل مناسب انجام نمی‌گیرد و در نتیجه، به علت تجمع ترشحات، در نهایت، فرد مبتلا دچار بیماری آب سیاه می‌شود.

برای آرام‌سازی عضلات چشم، با انگشتان وسطی خود مراکز واکنشی زیر هر دو چشم خود را ماساژ دهید. تصویر ۲۷ را نگاه کنید. همان‌گونه که این کانون‌ها را ماساژ می‌دهید به آن فشار نیز وارد کنید؛ به طوری که عضلات سفت و منقبض را احساس کنید.

---

1. Therese Pfrimmer



تصویر ۲۷: مراکز واکنشی مربوط به کلیه‌ها و غدد فوق‌کلیوی را برای دید بهتر، فشار دهید.

وقتی دریافتید که عضله منقبض شده است، احتمالاً نقطهٔ سفتی را خواهید یافت و یا ماهیچه‌هایی رادر زیر انگشتان خود احساس خواهید کرد.

وقتی کانون‌های حساس واکنشی چشم‌ها را تحریک می‌کنید، در واقع، بی درنگ انرژی تازه‌ای همراه با زندگی به آن می‌بخشید.

در بیشتر موارد، در مرحلهٔ نخست این روش را به کار نبندید؛زیرا اگر چشم‌ها را بیش از حد تحریک کنید، احتمالاً سردرد شدیدی عارضتان خواهد شد. بنابراین پیشنهاد می‌کنم که ابتدا فقط یکبار در روز این روش را انجام دهید و بعد، همان گونه که احساس خواهید کرد، می‌توانید دفعات آن را بی آنکه تحریک زیادی صورت گیرد، افزایش دهید. این روش برای ماساژ دادن سایر مراکز واکنشی چشم‌ها و ورزش‌های چشم که بعداً خواهم گفت، صدق می‌کند.

ماساژ را تا رسیدن به استخوان‌های بالای چشم ادامه دهید و این روش را تکرار کنید. راه ساده‌تر این است که از انگشتان شست خود برای این امر استفاده کنید. وقتی این ماساژ را انجام می‌دهید به جای اینکه با خود عضله کلنجار بروید، قسمت‌های عرضی و اطراف آن را فشار و ماساژ بدهید.

با انگشت وسطی یا شست خود، از قسمت بالای بینی محل عمیقی که حفرهٔ چشم آغاز می‌شود، ماهیچه‌های چشم را ماساژ دهید.
شاید حین ماساژ نقاط دردناکی پیدا کنید؛ در این صورت، این توصیه را هم در نظر بگیرید که اگر ناراحت شدید، سعی کنید با ماساژ و فشار دادن، درد را برطرف کنید.

این روش را در مورد هر دو چشم انجام دهید. سپس به طرف ماهیچه‌های روی پیشانی (دقیقاً در بالای ابروها) بروید. در صورتی که در این ناحیه، سلسله عضلات منقبض شده‌ای را احساس کردید، متوجه خواهید شد ماهیچه‌ای را که احتمالاً مانع جریان طبیعی انرژی الکتریکی در مسیر مراکز حساس واکنشی است، پیدا کرده‌اید.
این ماهیچه ممکن است کاملاً دردناک باشد، زیرا مسیر انرژی الکتریکی حیاتی، به علت این مناطقِ سفت و دردناک، مسدود می‌شود.
ماساژ دادن این مراکز بازتابی اطراف چشم‌ها می‌تواند به بهبود و اصلاح چشم‌های بد حالت و بیرون زده و چشم هایی که نسبت به نور حساس هستند و آسیب دیده‌اند و نیز چشم‌های مُوَرّبی که در اثر کشیدگی و فشار عضله دچار آسیب شده‌اند، کمک کند.
ماساژ دادن و ضربه زدن آرام بر روی سر نیز می‌تواند زندگی جدیدی را برای چشم‌ها به وجود آورد (به فصل سوم قسمت سر نگاه کنید).

محلول کاملاً طبیعی شستشوی چشم

روش دیگر که به چشم کمک می‌کند تا به حالت طبیعی خود بازگردد، استفاده از عسل است. فقط یک قطره عسل رقیق در چشمان خود بریزید. ظرف مدت بسیار کوتاهی متوجه بهبود دید خود خواهید شد. ابتدا چشمان شما را برای چند ثانیه مانند آتش می‌سوزاند، اما با ریزش اشک، چشم‌ها شسته می‌شود. یکبار دچار شب کوری شدم و تصمیم گرفتم از این روش استفاده کنم. مدت کوتاهی پس از استفاده، مجبور به رانندگی در تاریکی شب شدم. جالب اینکه دید من در رانندگی، مانند دید من حین رانندگی در روشنایی روز بود. این ماجرا سال‌ها پیش

اتفاق افتاد و من هنوز می‌توانم به خوبی در شب ببینم. فقط برای مدت تقریباً ده روز از عسل استفاده کردم و بعدبه علت مشغلهٔ کاری، استفاده از آن را فراموش کردم.

لمس چشم با کف دست

روش دیگری که به دید چشم کمک می‌کند، پوشاندن آن با کف دست است. شما نیز می‌توانید با استفاده از این روش دید خود را تقویت کنید. برای به کار بردن این روش، کف دست‌های خود را روی هر یک از چشم‌ها بگذارید. به این صورت که انگشتان دو دست خود را به صورت ضربدر در یکدیگر فرو ببرید.یعنی انگشتان خود را در همدیگر قفل کنید؛ به طوری که هیچ گونه روشنایی در میدان دید نداشته باشید. بعد چشم‌های خود را در داخل کف دست باز نگهدارید. چند دقیقه صبر کنید، مطمئن شوید که در تاریکی کامل نگاه می‌کنید. همچنین این روش اثر آرام بخشی برای تمام سیستم عصبی دارد. در صورت تمایل چندین بار این عمل را انجام دهید.

چگونه خستگی چشم را برطرف کنیم

بهبود گردش خون برای پیشانی و شقیقه‌ها خستگی چشم را رفع خواهد کرد.

از بندها یا نوک انگشتان وسطی استفاده کنید. روی شقیقه‌ها (دقیقاً دو سوی پیشانی، در لبهٔ خارجی هر ابرو) را با حرکت دورانی ملایم ماساژ دهید.

برای تقویت بینایی، ویتامین‌های آ و ث مفیدند. از آنجاکه خوردن سالادهای تازه به میزان کافی جهت تأمین ویتامین‌های لازم برای دید چشم، دشوار است، استفاده از آب میوه توصیه می‌شود.

با رفع نقص پا، انحراف چشم نیز برطرف می‌شود

برادر من همیشه در پای چپ خود مشکل داشت. پای او پیچ می‌خورد و معمولاً به زمین می‌افتاد. وقتی پسرم به دنیا آمد، او نیز همین مشکل را داشت. متوجه شدم که چشم چپ او نیز انحراف دارد. پاشنه‌ای بلند برای کفش او ساختم

تا پایش راست بایستد. وقتی پای او به وضعیت متعادل برگشت، متوجه شدم چشم او نیز درمان شده است.

ورزش‌های چشم

چندین نوع ورزش برای تقویت چشم وجود دارد که بسیار مفیدند. سال‌ها قبل وقتی والدینم در کوه‌های سیرا مشغول گردش بودند، با پزشکی ملاقات کردیم که این تمرینات را به ما یاد داد. من احساس می‌کنم به خاطر انجام همان ورزش‌ها بود که سال‌ها از عینک استفاده نکردم و اگر تمرینات را ادامه داده بودم، ممکن بود مجبور به استفاده از عینک نشوم. روزی دخترم را که دچار خستگی چشم شده بود و دائم مژه می‌زد، وادار به انجام این ورزش‌ها کردم. چشمان او در مدت چند روز به حالت عادی برگشت.

در جایی که می‌توانید یک علامت دایره‌ای شکل روی دیوار، مستقیماً روبروی چشم‌هایتان بگذارید، بنشینید. در این حال، شما نیاز به یک نقطهٔ خیلی کوچک دارید.

بهترین محل برای انجام این کار حمام است؛ زیرا تنها جایی است که مزاحمی ندارید.انجام این روش چند دقیقه بیشتر طول نمی‌کشد.

اکنون شما مستقیماً روبروی نقطه بنشینید.چشمان خود را خیلی آرام بی‌آنکه سرتان را تکان دهید تا حد ممکن به سمت چپ بچرخانید و سپس خیلی آرام چشم‌ها را به نقطهٔ مذکور باز گردانید. همین روش را با نگاه کردن به طرف راست و بازگرداندن نگاه تکرار کنید.

از نقطهٔ مرکزی، چشمانتان را تا آنجا که ممکن است به سمت بالا ببرید. مطمئن باشید که سرتان را مستقیم نگهداشته‌اید و همواره پیش از انجام ورزش بعدی، چشم‌ها را به محلی که علامت مرکزی در آنجا قرار دارد، بازگردانید. این ورزش را فقط یکبار در چند روز اول انجام دهید. یادتان باشد که اگر این ورزش را بیش از حد انجام دهید، سر درد بسیاری شدیدی عارضتان می‌شود. این حالت نشان‌دهندهٔ آن است که تا چه حد این ورزش قوی است. دفعات این ورزش را افزایش دهید تا اینکه به ده بار در روز برسد.

وقتی چشم هایتان به این ورزش‌ها عادت کرد، شروع به چرخاندن چشم‌ها بکنید. چشمان خود را تا آنجا که می‌توانید به سمت چپ ببرید؛ سپس به آرامی آنها را به سمت بالا حرکت دهید.

چشم‌ها را به سمت بالا و راست و سپس پایین می‌بریم و دور حدقه می‌چرخانیم تا آنها را طی یک حرکت دورانی به نقطهٔ آغازین یعنی همان سمت چپ برگردانیم.

برای شروع، یکبار در روز این روش را انجام می‌دهیم. سرتان را مستقیم نگهدارید و این ورزش‌ها را بسیار آرام انجام دهید و سپس به تدریج این ورزش را روزانه ده بار انجام دهید.

تاکنون چند بار به یک نقطهٔ دور دست نگاه کرده‌اید؟ نگاه کردن به فاصلهٔ بسیار دور و سپس محلی بسیار نزدیک را تمرین کنید. این عضلات هم نیاز به ورزش دارند.

روش‌های مربوط به تقویت چشم را که به شما آموزش داده‌ام می‌توانید به کودکان خود بیاموزید تا همهٔ عمر با دید کامل زندگی کنند.

استفاده از گیره‌ها برای ابرو

خانم کارتر عزیز،

تجربه‌ای که در مورد به کارگیری گیره برای استفاده در قسمت‌های مختلف بدن دارم بسیار شگفت‌انگیز است. وقتی آنها را روی ابروها وصل می‌کنیم، نه تنها جریان خون را در اطراف چروک‌های چشم تحریک می‌کند، بلکه به چشمها نیز نیرو می‌بخشد. وقتی این وسیله را به دکتر نشان دادم، پیش از هر توضیحی، بی درنگ آن را روی ابروی خود وصل کرد و پس از چند لحَظه گفت: با استفاده از این ابزار و ایجاد فشار بر روی هر قسمت از بدن، باعث افزایش جریان خون و نتیجتاً بهبود سریعتر می‌شویم.

فصل هشتم

چگونه کانون‌های بازتابی غدد مترشحه داخلی را تحریک کنیم

غده‌های مترشحه، مجرایی ندارند و در نتیجه، هورمون‌های خود را مستقیماً به داخل جریان خون ترشح می‌کنند. اگر به نمودار شماره ۲ نگاه کنید، مهمترین غدد مترشحه راکه در نقاط مختلف بدن قرار دارند، ملاحظه می‌کنید.

افرادی که تحت تعالیم آیین هندو هستند، به این غدد چاکرا یا مراکز انرژی می‌گویند.

غدۀ هیپوفیز نزدیک مرکز سر در کنار غدۀ صنوبری قرار گرفته است. غدد تیروئید و پاراتیروئید در قاعده گردن نزدیک حنجره هستند. غده تیموس در ناحیۀ قفسه سینه قرار دارد. جایگاه پانکراس، پایین‌تر از معده و بالای غدد فوق کلیوی است (شبیه به کپسول‌های کوچکی هستند که در روی کلیه قرار گرفته‌اند).

در قسمت پایین‌تر بدن، غدد جنسی زن ومرد (شامل بیضه‌ها و تخمدان‌ها) قرار دارند.

اهمیت غدد مترشحۀ داخلی (درون‌ریز)

تمام این غده‌ها عملکرد یکدیگر را تکمیل می‌کنند و بر یکدیگر تأثیر متقابل دارند. وظائف و نمو طبیعی این غدد، اهمیت بسزایی در روند سلامتی فرد دارند.

میزان ترشحات این غدد باعث ایجاد تفاوت‌هایی در افراد می‌شود و روی عملکرد ذهنی و جسمی ما تأثیر می‌گذارد.

غدهٔ هیپوفیز

فردی که در آرامش و شادی به سر می‌برد و بدون اضطراب زندگی می‌کند، مطمئناً دارای یک غدهٔ هیپوفیز سالم و طبیعی است. در صورتی که دچار تنش‌های عصبی هستید، باید کانون‌های حساس واکنشی مربوط به غدهٔ هیپوفیز را بررسی کنید. این کانون‌ها در وسط قسمت نرمه انگشت بزرگ پا و انگشت شست قرار دارد.

نمودار شماره ۲ را ببینید. شما همچنین می‌توانید کانون‌های واکنشی مربوط به هیپوفیز را روی پیشانی خود پیدا کنید. نمودار ۱۲ را ببینید. این غده همچنین از تجمع بیش از حد چربی جلوگیری می‌کند. بنابراین، چنانچه مایل به کاهش وزن هستید، توجه خاصی به کانون‌های بازتابی مربوط به هیپوفیز بکنید.

در پژوهش‌هایی که چندین سال پیش انجام گرفت، مشخص شد که نافرمانی، بدخلقی و انواع بزهکاری‌های دوران کودکی و نوجوانی ناشی از کم کاری و تنبلی غدهٔ هیپوفیز است.

نقش اساسی این غده، هماهنگ کردن فعل و انفعالات بدن است که در صورت عدم فعالیت منظم، این هماهنگی به هم می‌خورد. بنابراین، اگر کارکرد غدد با یکدیگر هماهنگ نباشد، فرد احساس خوبی نخواهد داشت.

این غده عهده‌دار رشد متناسب غدد و اعضاء بدن (از جمله تکامل طبیعی جنسی) است. غدهٔ هیپوفیز یکی از عوامل کنترل کنندهٔ رشد است؛ بنابراین، اگر به میزان رشد فرزند خود اهمیت می‌دهید، حتماً مراکز واکنشی غدهٔ هیپوفیز او را ماساژ بدهید. این ماساژ، میزان رشد فرزند شما را خواه بسیار سریع و یا کند باشد، متعادل می‌کند. اگر این قسمت دردناک باشد، اغلب به ماساژ نیاز دارد.

به فرزندان خود نحوه انجام این ماساژ را روی نقطهٔ خاص بدنشان بیاموزید تا میزان رشد طبیعی خود را حفظ کنند.

غدهٔ صنوبری

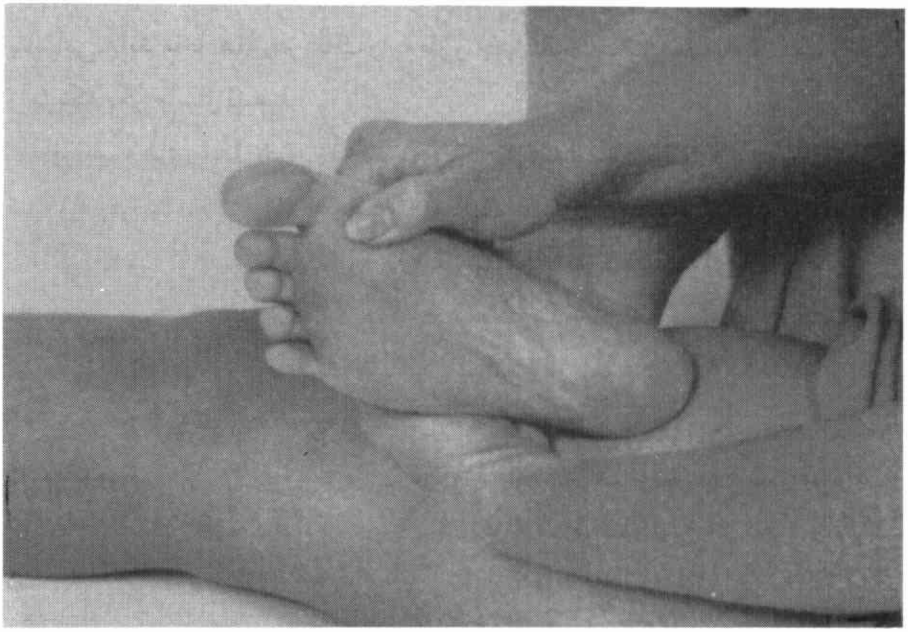
غدهٔ صنوبری، تکامل سایر غدد را کنترل می‌کند و آنها را در وضعیت مناسبی نگاه می‌دارد. عملکرد نامناسب غدهٔ صنوبری، غدد جنسی را تحت تأثیر قرار می‌دهد و باعث نمو زودرس کل سیستم جنسی می‌شود. این غده فعالیت عادی سیستم غده مترشحه را هماهنگ و مؤثر می‌سازد.

غده تیروئید

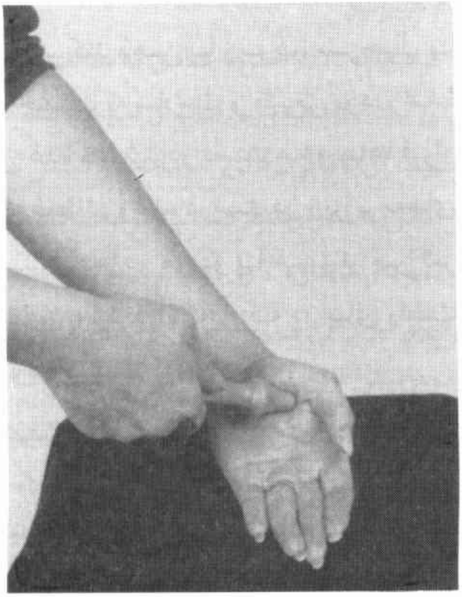
افراد، برحسب میزان فعالیت غدهٔ تیروئید، کند ذهن یا زیرک، سرحال یا افسرده،... هستند. تکامل و فعالیت غدد جنسی، به سلامت و طبیعی بودن غدهٔ تیروئید بستگی دارد.. مراکز مهم حساس غدهٔ تیرئید در دست ها و پاها قرار دارند. مراکز بازتابی یا واکنشی مربوط به غدهٔ تیروئید، درست در زیر نرمه‌های پهن نزدیک به انگشتان بزرگ پا قرار دارند. این‌ها در هر دو پا هستند. مراکز بازتابی موجود در پای چپ، قسمت چپ تیروئید و آنهایی که در پای راست هستند، قسمت راست تیروئید را تحریک می‌کنند.

این موضوع درمورد شست دست نیز، صدق می‌کند. نمودار شمارهٔ ۲ را نگاه کنید.

از انگشتان دست یا وسائل ماساژدهندهٔ مراکز واکنشی استفاده کنید و زیر نرمه‌های پا ودستان را فشار دهید. (تصویرهای ۲۸ و ۲۹ را ملاحظه کنید).



تصویر ۲۸: وضع و حالتی که، مراکز حساس واکنشی موجود در پا را برای تحریک غدهٔ تیروئید، ماساژ می‌دهیم



تصویر ۲۹ : نحوهٔ به کارگیری ابزار ماساژدهندهٔ دستی برای ماساژ دادن بسیاری از مراکز حساس مهم مربوط به بدن از جمله مراکز بازتابی مربوط به تیروئید.

شما احتمالاً مراکز بسیار حساس و دردناکی را در این قسمت پیدا می‌کنید؛ بنابراین، باید محل‌های دردناک را به طور جداگانه ماساژ دهید. بدین معنا که همه را با یکدیگر ماساژ ندهید.

این نیروهای شفا بخش را چند وقت یکبار، به قسمت‌های ضعیف و معیوب تیروئید بفرستید تا دوباره به وضعیت سالم و طبیعی بازگردد.

اکنون، مراکز واکنشی مربوط به تیروئید را که در قسمت‌های دیگر بدن قرار دارند، بررسی می‌کنیم. همان گونه که در نمودارهای ۲ و ۱۰ مشاهده می‌کنید، غدد تیروئید در هر دو سوی گلو (حلق) قرار گرفته و در نمودار ۷ و ۸ ملاحظه می‌کنید که مراکز بازتابی مربوط به تیروئید در روی گردن قرار دارد.

تصویر شمارهٔ ۳۰ را ببینید تا روش‌های ماساژ دادن مراکز واکنشی مربوط به این غدد مهم را بیاموزید. انگشتان خود را در یک طرف گلو جای دهید و شست دست را در قسمت مخالف آن روی گلو قرار دهید. تصویر ۳۱ را ببینید. اکنون با نزدیک شدن به آرواره، یک حرکت چرخشی آرام را با انگشتان خود آغاز کنید. نیاز به فشار دادن محکم نیست. نمی‌خواهیم تیروئید را دچار کشیدگی و فشار



تصویر ۳۰: از وسیلهٔ ماساژدهنده چرخشی برای تحریک غدهٔ تیروئید استفاده کنید.



تصویر ۳۱: طرز ماساژ دادن مراکز حساس گردن و گلو جهت تحریک غدهٔ تیروئید و سایر غدد تولیدکنندهٔ هورمون.

شدید کنیم. از این ماساژ چرخشی استفاده کنید و آن را به سمت پایین به طرف استخوان ترقوه ادامه دهید. اکنون ماساژ چرخشی را به کـار بـبرید تـا اسـتخوان آرواره به عقب برگردید.

اکنون دست‌ها را عوض کِنید؛به طوری که شست‌ها در طرف مقابل گلو قرار گیرد و دوباره همین روش را از سر گیرید. به طرف پایین تا استخوان ترقوه ماساژ دهید و به همین شکل به طرف آرواره برگردید. روزهای اول این روش را آرام و یکی یا دوبار انجام دهید. به تدریج، زمان انجام آن را در صورت نیاز افزایش دهید.

به تصویر ۲۶ نگاه کنید که چگونه انگشتان شست، زیر استخوان آرواره و چانه قلاب شده‌اند. این عمل با فشار آرام (دو یا سه بار) در هر طرف انجام می‌شود.

ماساژ دادن این مراکز بازتابی خاص، باعث افزایش زیبایی و داشتن پـوستی نرم و صاف می‌شود.

در فصل ۳۴ مطالب بیشتری دربارهٔ زیبایی و اینکه چگونه موهای خود را از خاکستری رنگ شدن در امان نگاه داریم، مطرح خواهم کرد.

اگر موفق شوید که به طور دقیق، نقطهٔ مرکزی بالای سر خـود را پـیدا کـنید، مطمئناً مرکز بازتابی حساس مربوط به غدد تیروئید را خواهید یافت. تصویر ۱۷ را ملاحظه کنید. البته این نقطه همچنین غدد پاراتیروئید را هم تحریک می‌کند.

این نقطه، احتمالاً در روی خط مستقیمی که از جلو گوش‌ها به سمت گـردن می‌رود، قرار دارد. هر سری شکل خاص خود را دارد.

اکنون انگشتان وسطی هر دو دست را روی مراکز بازتابی بگذارید و برای چند ثانیه نگهدارید و بعد آن را رها کنید. این عمل را سه بار انجام دهید.

اگر احساس می‌کنید که می‌توانید بـه نـتایج بـهتری دست یـابید، از انگشت وسطی یک دست استفاده کنید.

غده پاراتیروئید

غدد پاراتیروئید، ۴ غدهٔ کوچک مهره مانند هستند که در سطح غده تیروئید کار گذاشته شده‌اند و حافظ عملکرد بدن در کامل‌ترین وضعیت آن هستند.

کارکرد طبیعی این غدد باعث متعادل کردن و آرامش بخشیدن به بدن می‌شود.

این غدد، در متعادل کردن بدن تأثیر دارند و با کنترل فعالیت و توزیع کلسیم و فسفر در ارگانیسم، به تداوم اعتدال متابولیک بدن می‌انجامند.

این مسئله، دوگانگی مشخصی را نشان می‌دهد؛ بدین صورت که فسفر، با سیستم عصبی و کلسیم، با سیستم استخوانی در ارتباط است. یعنی همزمان دو عامل ساکن و پویا وجود دارند.

غدهٔ پاراتیروئید باعث ایجاد تعادل بین این دو عامل می‌شود.

کانون‌های واکنشی مربوط به این غدد بسیار کوچک، مهم هستند و در مناطقی که مراکز حساس تیروئید در دست‌ها و پاها قرار گرفته‌اند، جای دارند با این تفاوت که برای تحریک این مراکز واکنشی، فشار عمیق‌تری را اعمال کنید.

اگر از ماساژدهنده‌های دستی کوچک قابل شارژ (همان گونه که در تصویر ۲۹ ملاحظه می‌کنید)، برای اعمال فشارهای عمقی‌تر به منظور تحریک مراکز بازتابی استفاده می‌کنید، درد بسیار زیادی را احساس خواهید کرد. بنابراین، آن قدر ماساژ دهید تا هنگام لمس، بی‌درد باشد.

غده تیموس

غدهٔ تیموس به رنگ خاکستری مایل به صورتی، یک عضو دو لپه‌ای است که در قسمت فوقانی و پشت استخوان سینه قرار گرفته است. نمودارهای ۷ و ۸ را ملاحظه کنید. تاکنون تصور نادرستی دربارهٔ نقش غدهٔ تیموس در سلامت انسان وجود داشته است؛به طوری که گفته‌اند غدهٔ تیموس از نظر اندازه در دوران بلوغ به اوج خود می‌رسد و سپس با فرایند پیری رو به تحلیل می‌رود. دکتر جان دایموند اظهار می‌دارد: "شواهد به دست آمده در مورد نقش غدهٔ تیموس در بیست سال گذشته، نشان از تأثیر شدید این غده بر ایمنیِ بدن دارد". به همین دلیل در افراد (و حتی در حیواناتی که) غده تیموس آنها آسیب دیده و یا از بین رفته است، کاهش شدیدی در میزان مصونیت بدنشان در مقابل عفونت ها و رشد سرطان مشاهده می‌شود.

اَفراد، با بالا رفتن سن، نسبت به انواع بیماری‌ها آسیب پذیرتر می‌شوند؛ زیرا

غدهٔ تیموس آنها ضعیف می‌شود. احتمالاً این غده یکی از مهمترین غدد موجود در بدن است. این غده، جایگاه و مولّد انرژی حیاتی است؛ بنابراین، تضعیف آن سبب می‌شود که فرد، انرژی خود را از دست بدهد. غدهٔ تیموس در انقباض عضلانی، نقشی اساسی دارد که برای آزمایش آن، می‌توان از تئوری kinesiology برای برطرف کردن استرس یا تعیین علل آن استفاده کرد.

غده تیموس با جریان لنف در سراسر بدن ارتباط دارد. سیستم لنفاوی بدن، مواد خارجی، زوائد سلولی و سموم را از سلول‌ها بیرون می‌کشد، آنها را برای خروج از بدن، به جریان خون می‌فرستد.

غدهٔ تیموس، سر چشمهٔ نیرو و انرژی است

غدهٔ تیموس، جریان انرژی را در سراسر سیستم بدن کنترل و تنظیم می‌کند و با بروز عدم تعادل، باعث می‌شود که بدن، دوباره به حالت تعادل و هماهنگی دست یابد.

دکتر دایموند می‌افزاید: غدهٔ تیموس مانند حلقه‌ای میان مغز و بدن قرار دارد و اولین عضوی است که تحت تأثیر عواطف و احساسات قرار می‌گیرد.

عوامل بسیاری در زندگی می‌تواند انرژی ما را کاهش دهد که در نتیجه، ماهیچه‌های بدن ضعیف می‌شود. این موارد شامل غذای نامناسب، شیرینی‌جات و افزودنی‌های شیمیایی می‌شود.

نشستن در جای نرم، به خصوص در یک ماشین، می‌تواند هوشیاری ذهنی ما را کاهش دهد.

مصاحبت با افراد خاصی می‌تواند انرژی ما را تخلیه کند. افکار منفی، موسیقی‌های بلند و اصوات ناهماهنگ و رنگ‌های تند و نامطبوع می‌توانند انرژی ما را همچون استرس مداوم به پایان برسانند.

چگونه غدهٔ تیموس را فعال کنیم

برای فعال سازی مجدد و سریع انرژی در غدهٔ تیموس و در نتیجه، تقویت

ماهیچه‌های ضعیف شده در بدن، می‌توان از مراکز حساس واکنشی معینی استفاده کرد. نمودارهای ۲، ۷ و ۸ را ببینید و به محل غدهٔ تیموس در سینه توجه کنید.

اگر با نوک انگشتان خود، چندین بار روی غدهٔ تیموس در قفسهٔ سینه ضربه بزنید، آن را تحریک می‌کنید و خیلی سریع به سراسر عضلات بدن انرژی خواهید فرستاد.

یک روش عادی برای بازگرداندن غدهٔ تیموس به فعالیت سریع این است که مرکز واکنشی مربوط به تیموس را که در سقف دهان و دقیقاً در مقابل دندان‌ها قرار دارد، فشار دهیم.

این مرکز واکنشی را با نوک زبان خود فشار دهید.

یک روش ساده

اجازه بدهید توان غده تیموس را در برابر ضعف و قدرت ماهیچه‌ها به وسیله روش ساده و سریع کینسیولژی[1] بسنجیم. برای این منظور، نیاز به کسی دارید که شما را یاری کند. او در مقابل شما می‌ایستد در حالی که دست چپ خود را موازی زمین نگهداشته است، دست راستش را به آرامی در کنار بدن شما قرار می‌دهد. اکنون مقابل او بایستید، دست چپ خود را روی شانه‌اش قرار دهید و به او بگویید که قصد دارید بازویی را که مستقیم نگهداشته است، به سمت پایین فشار دهید و او باید مقاومت کند.

دست راست خود را روی بازوی فرد در بالای مچ او بگذارید. بازوی او را محکم فشار دهید، به حدی که قدرت ماهیچه‌ها را آزمایش کنید. این یک زور آزمایی نیست. چنانچه بازوی او ضعیف است، از او بخواهید روی مرکز حساس واکنشی غدهٔ تیموس روی سینه ضربه بزند یا مرکز بازتابی غده را که در جلو دندان‌ها در مرکز سقف دهان قرار دارد، با نوک زبان فشار دهد. یکبار دیگر آزمایش کنید. اکنون باید ماهیچه‌ها قوی‌تر شده باشند.

---

1. Kinesiology (دانش شناخت حرکت عضلات بدن از دید ورزش)

آزمایش برای کسب انرژی مثبت

به مسائل مثبت که باعث تجدید فعالیت غدهٔ تیموس می‌شود و انرژی حیاتی شما را افزایش می‌دهد، بیندیشید.

راه و روش‌های بسیار مثبتی برای تجدید فعالیت غدهٔ تیموس وجود دارد. بنابراین، اجازه دهید تعدادی از آنها را بیاموزیم. نخست از طبیعت آغاز کنیم.

دکتر دایموند می‌گوید: "وضعیت عادی و طبیعی زبان چنان است که نوک آن را همیشه به مرکز بازتابی غده که در سقف دهان قرار دارد، فشار می‌دهیم.

در این حالت، همهٔ بدن از طریق ارتباط بین کانون‌های واکنشی مرکزی و سیستم انرژی بدن و انرژی حیاتی متعادل می‌شود ".

هر بار که لبخند می‌زنید، مراکز بازتابی غده تیموس را تحریک می‌کنید.

لبخند زدن به بدن انرژی می‌بخشد. بنابراین، اندیشه‌های مثبت داشته باشید. در سراسر اوقات افکار مثبت و خوشحال کننده داشته باشید. به هر چیز زیبا عشق بورزید.

صاف بنشینید؛ به موسیقی فرح‌بخش گوش دهید. فقط از غذاهای طبیعی و سالم استفاده کنید. آیا کلماتی مانند: " عشق، ایمان، امید و نیکوکاری برای شما معنی عمیق‌تری ندارند؟ این لغات همان گونه که جسماً به ما انرژی می‌بخشد، باعث تقویت روحیه هم می‌شود.

چگونه سایر مراکز واکنشی مربوط به غدهٔ تیموس را ماساژ دهیم

به مراکز بازتابی دیگری که مربوط به غدهٔ تیموس است و در کف پا قرار دارد، نگاه کنید. نمودار ۲ را ببینید. شما همچنین مراکز واکنشی تیموس را در دست هایتان خواهید یافت. در تصاویر ۳۲ و ۳۳ نحوهٔ استفاده از غلتک‌های بازتابی و ماساژدهنده‌های جادویی برای تحریک همهٔ کانون‌های بازتابی مربوط به قسمت اعظم بدن که در دست‌ها جای دارند، نشان داده شده است.

شما همچنین مراکز حساس واکنشی مربوط به غده تیموس راکه در ناحیهٔ سر جای دارند، خواهید یافت. نمودار ۱۶ را ملاحظه کنید. هر محلی روی خط میانی بدن می‌تواند غدهٔ تیموس را تحریک کند.



تصویر ۳۲: روش ساده استفاده از غلتک‌های مخصوص برای ماساژ مراکز حساس واکنشی دست راست را نشان می‌دهد. خندیدن، سیستم لنفاوی شما را تحریک می‌کند و باعث افزایش سلامتی می‌شود.



تصویر ۳۳: مربی موسیقی به دانش‌آموزان خود نحوهٔ استفاده از ماساژدهندهٔ جادویی را پیش از نواختن موسیقی آموزش می‌دهد. این ماساژ باعث آرامش انگشتان و هوشیاری ذهن می‌شود.

حرکات موزون رقص باعث سلامتی وطول عمر می‌شود.سعی کنید مثبت بیندیشید تا انرژی بیشتری به دست آورید و هرگز منفی‌گرا نباشید!

لوزالمعده

لوزالمعده، غدهٔ بزرگی است که در قسمت میانی بدن قرار دارد و در حقیقت، از دو غده تشکیل شده است: قسمت اعظم لوزالمعده، مایعات گوارشی ترشح می‌کند و سایر سلول‌ها که در داخل پانکراس هستند، هورمون انسولین را که میزان قند بدن را ثابت نگه می‌دارد، ترشح می‌کند.

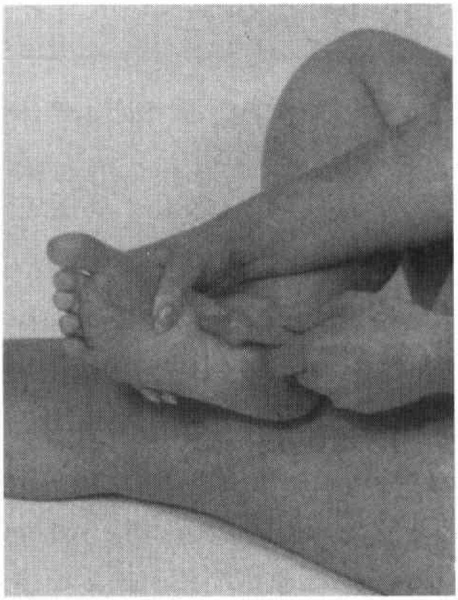
در نمودار شمارهٔ ۲، ۷ و ۹ طرز قرارگیری لوزالمعده را در ارتباط با سایر غدد و اعضاء شکمی ببینید. به نمودار ۷ توجه کنید که چگونه مراکز حساس واکنشی مربوط به پانکراس در همان وضعیتی قرار دارد که مراکز واکنشی مربوط به طحال در نمودار ۸ نشان داده شده است.

وقتی کانون‌های حساس را در این منطقه ماساژ می‌دهیم، نوعی انرژی الکتریکی را همزمان به هر دوی آنها ارسال می‌کنیم. مراکز بازتابی مربوط به لوزالمعده در دست‌ها و پاها قرار دارند. با شست یا هر ماساژدهنده دیگر، روی پای چپ بدین طریق عمل می‌کنیم. دقیقاً از زیر نرمهٔ انگشت بزرگ پا یعنی جایی که مراکز واکنشی تیروئید قرار دارند، شروع می‌کنیم. نمودار ۲ و تصویر ۳۴ را ملاحظه کنید.

با حرکت چرخشی یا غلتان، از این سو به آن سوی پا بروید تا کانون‌های درد را پیدا کنید. به خاطر بسپارید که هرگاه به نقطهٔ حساسی برخوردید، بدون توجه به محل آن، از روش ماساژ یا فشار استفاده کنید مگر اینکه آن محل دچار کوفتگی یا تورم باشد.

حال به مراکز حساس مربوط به دست برمی‌گردیم. با استفاده از شست یا ابزار ماساژ درمانی سراسر قسمت مرکزی دست را ماساژ می‌دهیم. از این قسمت به طرف بافت مابین شست و انگشت سبابه پیش می‌رویم و نقاط حساس را پیدا می‌کنیم.

نمودار ۲ و تصاویر ۳۵ و ۴۳ را در صفحات ۳۸، ۱۱۵ و ۱۴۷ ببینید.



تصویر ۳۴: این تصویر، شیوهٔ استفاده از ابزارهای ماساژ در قسمت مراکز واکنشی مربوط به شکم را نشان می‌دهد (شست روی مرکز حساس مربوط به غدد فوق‌کلیه قرار گرفته است).



تصویر ۳۵: مراکز حساس واکنشی دست‌ها را ماساژ بدهید و قسمت اعظم بدن را تحریک کنید.

دو سه بار این روش را در هر دو دست به کار می‌بریم و بعد، محل اتصال انگشت شست و سبابه را در هر دست نیشگون می‌گیریم و ماساژ می‌دهیم و همین طور ادامه می‌دهیم تا درمان انجام پذیرد. نمودارهای ۶A و ۶D و ۶E و تصاویر ۳۶ و ۳۷ را نگاه کنید.

به نظر می‌رسد که این کانون‌ها حالت یک "منبع حرارتی" را دارند که حرارت را به قسمت‌های مختلف بدن می‌فرستند. بنابراین، به آن توجه کنید.

به نمودار شمارهٔ ۷ نگاه کنید.

با انگشتان یک یا هر دو دست (هر کدام که راحت‌تر هستید)، قسمت زیر دنده‌ها را فشار دهید و به آرامی تا ۳ بشمارید و بعد رها کنید. این حرکت را ۳ بار انجام دهید.

با توجه به اینکه پانکراس در منطقهٔ وسیعی قرار دارد، بهتر است انگشتان خود را دو سانت و نیم به سمت مرکز بدن حرکت دهید و تقریباً تمام محل را از طرفی به طرف دیگر، ماساژ بدهید.

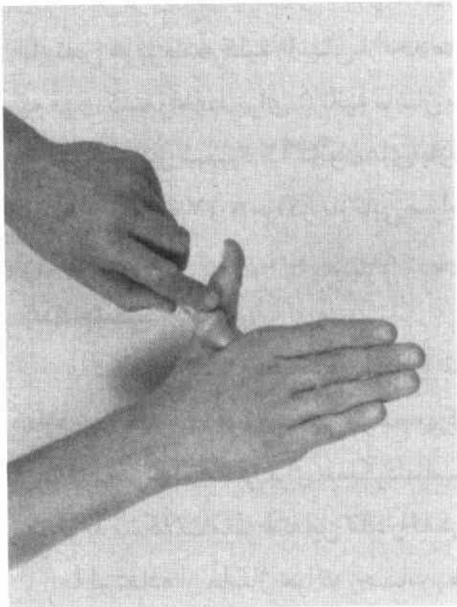
نمودار شمارهٔ ۱۲ را برای تشخیص کانون‌های حساس روی سر و بالای لب‌ها مشاهده کنید. کانون‌های واکنشی روی گوش در این نمودار دیده نمی‌شود؛اماوقتی شماگوش‌ها را ماساژ می‌دهید، مراکز بازتابی لوزالمعده را تحریک می‌کنید.

غدد فوق کلیوی

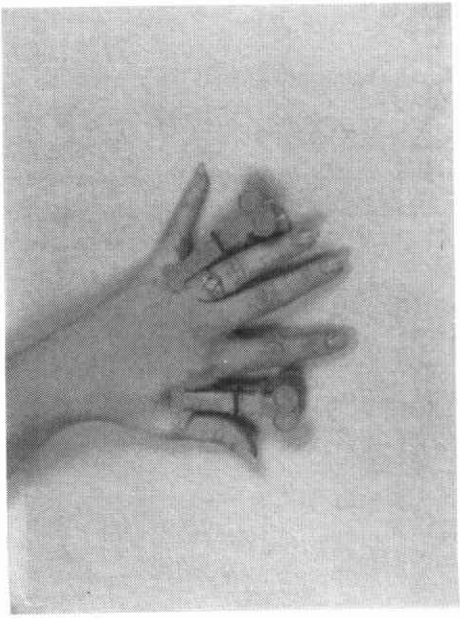
غده‌های بدن شما در سراسر عمر (از گهواره تا گور) بدن را کنترل می‌کنند. غدد فوق کلیوی، انرژی درونی شما راکه باعث فعالیت بدن می‌شود، افزایش می‌دهد. این غدد، مرکب از دو جسم کوچک مثلثی شکل هستند که در بالا و در جلو کلیه‌ها قرار گرفته‌اند. با توجه به نمودار شمارهٔ ۱۱ که محل غده را در بالای کلیه نشان می‌دهد، در می‌یابیم که این مراکز واکنشی، دقیقاًکمی بالاتر از کانون‌ها بازتابی کلیه در وسط دست‌ها و پاها قرار دارد.

نمودارهای ۳ و ۵ را نگاه کنید. چنانچه این قسمت به طور کلی حساس باشد، نشان می‌دهد که احتمالاً غدهٔ فوق کلیه، از ذخیرهٔ کامل انرژی برخوردار نیست.

وقتی بدن با کاهش انرژی روبرو می‌شود، باید چندین مرکز واکنشی را برای جبران کاهش انرژی فشار دهید. چون مراکز بازتابی کلیه و غدهٔ فوق کلیه به



تصویر ۳۶: از وسیلهٔ مخصوص ماساژ مراکز حساس واکنشی دست استفاده کنید تا قسمت‌های مختلفی از بدن را تحریک کنید. این روش، برای تسکین درد، بی‌خوابی، دلهره و نگرانی بسیار مؤثر است.



تصویر ۳۷: گیره‌ها محل اتصال انگشتان دست را نشان می‌دهد که استفاده از آنها برای بسیاری از قسمت‌های بدن سودمند است.

یکدیگر نزدیکند، باید در ماساژ دادن آنها دقت کنیم. در شروع، نباید مراکز بازتابی مربوط به کلیه را بیش از حد ماساژ دهیم؛ بنابراین، مراکز بازتابی مربوط به فوق کلیه را فقط برای ۵ ثانیه ماساژ می‌دهیم.

در نمودار شمارهٔ ۱۲ کانون‌های بازتابی مربوط به فوق کلیه در روی سر و در نمودار شمارهٔ ۷ و ۸ مراکز بازتابی سراسر بدن دیده می‌شود.

غدد جنسی

غدد جنسی، شامل بیضه‌ها در مردان و تخمدان‌ها در زنان، درقسمت تحتانی بدن جای دارد. غدهٔ هیپوفیز، هورمون‌هایی ترشح می‌کند تا غدد جنسی را برای آغاز بلوغ تحریک کند.

غدد مترشحه داخلی برای عملکرد مناسب غدد جنسی نقش حیاتی دارند و ماساژ درمانی می‌تواند مشکلات مربوط به این غدد راکه در عملکرد جنسی تأثیر دارند، برطرف کند.

با استفاده از ماساژ مراکز حساس مربوط به این غدد، به تحریک سراسر بدن کمک می‌کنید. تصویر شمارهٔ ۳۸ را ملاحظه کنید.

نمودار شماره ۲ را ببینید تا محل غدد جنسی را در بدن مشاهده کنید.

در نمودار شمارهٔ ۴ مراکز واکنشی مربوط به غدد جنسی را مشاهده می‌کنیدکه در



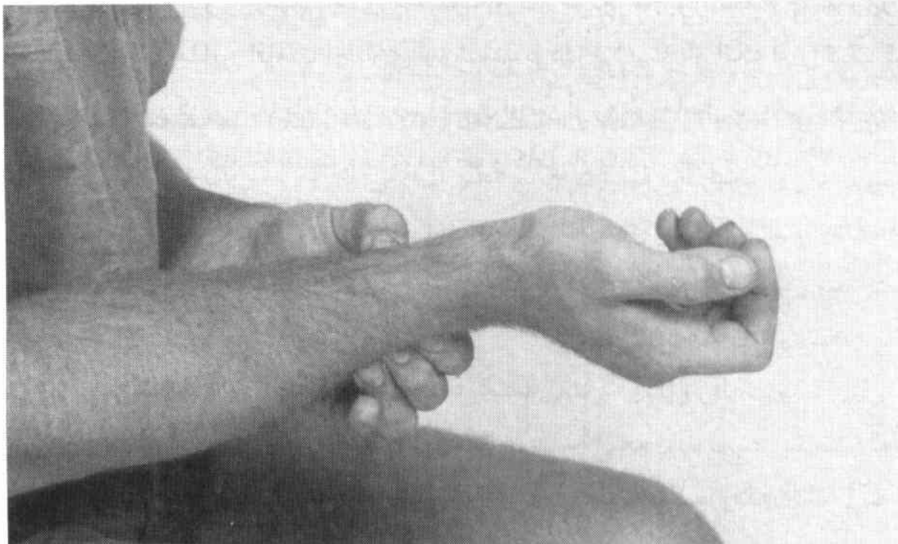
تصویر ۳۸: حالتی راکه برای ماساژ دادن مراکز واکنشی غدد تناسلی باید به خود بگیرید نشان می‌دهد. با این ماساژ، به سیستم جنسی، حرارت می‌دهید و باعث درخشندگی چشم‌های خود می‌شوید.

نزدیکی قوزک در سمت بیرونی پا قرار دارند. (بیضه‌ها در مردان و تخمدان‌ها در زنان) در قسمت داخل پاها (نزدیک قوزک‌های پا) مراکز واکنشی مربوط به رحم زنان و آلت تناسلی مردان قرار دارد.

همچنین، می‌توانیم با ماساژ دادن این قسمت، مشکلات ناشی از پروستات را بر طرف کنیم.

مراکز حساس واکنشی مربوط به غدد جنسی را همچنین می‌توانید با نیشگون گرفتن و ماساژ دادن زردپی آشیل[1] که به صورت نواری در پشت ساق پا قرار گرفته است، تحریک کنید. در روی دست‌ها، مراکز بازتابی راکه در ارتباط با مچ‌ها هستند پیدا کنید.

برای یافتن مراکز بازتابی حساس (مربوط به سراسر قسمت‌های مچ) این منطقه را لمس کنید. وقتی به یک مرکز دردناک رسیدید، با ماساژ دادن، آن را تسکین دهید. نمودار شمارهٔ ۲ و تصویر شمارهٔ ۳۹ را ملاحظه کنید.



تصویر ۳۹: وضعیت مربوط به رفع حالت تهوع و ماساژ دادن مراکز واکنشی اندام‌های تولید مثل و سایر قسمت‌های بدن را نشان می‌دهد.

---

1. Achilles

کانون‌های بازتابی بیشتری هم هستند که غدد جنسی را تحریک می‌کنند که در فصل مربوطه به آنها خواهیم پرداخت.

بهبود کامل از طریق ماساژ درمانی

وقتی در کشور آلاسکا در مورد مراکز بازتابی سمیناری داشتم، یک خانم بیمار را ملاقات کردم. از رنگ رخسار او متوجه شدم که مشکل جدی دارد. او یک منشی بود و به من گفت که در محل کارش تحت تأثیر اسپری‌های حشره‌کش سمی قرار گرفته است و هیچ پزشکی نتوانسته او را درمان کند.

مدت‌ها بود که از بیماری خود رنج می‌کشید، بی آنکه بتواند از کسی کمک بگیرد. به او گفتم ممکن است بتوانم به تو کمک کنم. از آنجاکه سم به احتمال زیاد در سیستم لنفاوی او جای گرفته بود، با جدیت به روش‌های من توجه نشان داد. ابتدا برای مدت ۲ ساعت همه بدن او را ماساژ دادم و با نوک انگشتانم از طریق فشار و کشش روی قسمت‌های مختلف او کار کردم. مجبور شدم چند روزی بیشتر بمانم؛ اما این اقامت اجباری ارزشمند بود؛ زیرا پیش از آنکه او را ترک کنم تقریباً به طور کامل شفا یافته بود. هم اکنون او نیز از روش ماساژ درمانی روی بدن خود استفاده می‌کند تا مسمومیت را به طور کامل از بدنش خارج کند.

فصل نهم

چگونه ماساژدرمانی، قلب بیمار و جریان خون را تقویت می‌کند

هر فرد باید در مورد قلب، خودآگاهی بیشتری داشته باشد و نحوهٔ ماساژ مراکز حساس واکنشی آن را برای حفظ عملکرد کامل قلب بداند. تمامی فرآیندهای زندگی شامل تغییرات دوره‌ای تپش و آرامش است. خون در ریه‌ها سرشار از اکسیژن می‌شود و به روده‌های کوچک که اکسیژن را پس می‌دهد، می‌رود و این دو عضو طبق آنچه گفتیم تفاوت چشمگیری با هم دارند. قلب همچنان که خون اکسیژن دار و عاری از اکسیژن از سراسر آن می‌گذرد، ضربان پیدا می‌کند و دوره‌های تپش و آرامش را پدید می‌آورد.

در صورتی که قلب ضعیف شود، مانند یک حاکم بدون قدرت، ناآرامی را به سایر اعضای بدن منتقل می‌کند.

وقتی قسمت‌های زیادی از بدن عملکرد بدی دارند و نمی‌توانیم مشکل آن را دقیقاً مشخص کنیم، بدان معنی است که نیروی الکتریکی حیاتی نمی‌تواند به راحتی در طول کانال‌های نصف‌النهاری جریان پیدا کند. نمودار ۱۶ را ملاحظه کنید.

ماساژ قلب

خانم کارتر عزیز،

۷۷ سال دارم و امروز صبح چنین تصور کردم که قلبم از حرکت باز ایستاده است مراکز واکنشی مربوط به آن را برای مدت نیم ساعت ماساژ دادم و شکر خدا

احساس بهتری دارم.
از شما متشکرم.

ماساژ درمانی به قلب و گردش خون کمک می‌کند

مهم نیست که قلب شما چه نوع مشکلی دارد. ماساژ درمانی می‌تواند به شما کمک کند.

به خاطر داشته باشید که یک قلب نارسا، معمولاً معلول مشکلاتی است که در نقطهٔ دیگر بدن وجود دارد. می‌دانیم که قلب، یک ایستگاه پمپاژ است که حفظ عملکرد بدن را بر عهده دارد. مانند پمپی که در یک چاه قرار دارد. در صورتی که قلب دچار کم کاری شود، جریان انرژی بدن نیز رو به نقصان می‌گذارد. در این حالت، مایع (آب، خون) در سراسر بدن به طور کامل گردش نمی‌کند و مناطقی که دارای گردش ناقص خون یا آب هستند، دچار نارسایی می‌شوند.

قلب یک ماهیچهٔ قوی است. با فشار دادن بر روی مراکز معین واکنش که در دست‌ها و پاها و چندین محل دیگر در بدن قرار دارند، این ماهیچهٔ بزرگ را می‌توان از نظر کارایی در بهترین وضعیت قرار داد.

مراکز واکنشی را در نزدیک ستون مهره‌ها در نمودار ۱۸ ب در فصل ۲۷ ببینید.

برای کمک به قلب بیمار می‌توانید از این مراکز بازتابی استفاده کنید. البته شما به فرد دیگری نیز برای کمک نیاز دارید. اجازه بدهید یار شما نقاط حساس را بیابد و آن قدر ماساژ و فشار دهد تا ناراحتی شما برطرف شود. در صورتی که ستون مهره‌ها از حالت طبیعی خارج شده باشد، پزشک chiropractor شما می‌تواند آن را جا بیندازد.

ماساژ درمانی عمیق عضلهٔ قلب

طبق نظر خانم فی‌مر[1] ماساژ عضله نیز به قلب کمک می‌کند.او ادعا می‌کند که ماساژ عمیق عضله به رفع مشکلات قلبی کمک می‌کند. بنابراین، همراه با رژیم و ماساژ دادن مراکز حساس واکنشی قلب، با شل کردن عضلات، با ماساژ دادن

1. Mrs. Pfrimmer

ماهیچه‌هایی که باعث نارسایی جریان خون به قلب می‌شوند، به بهبود عملکرد آن کمک می‌کنیم.

نخست روی ماهیچه‌های بازوی چپ کار کنید؛ چون این قسمت، منبع اصلی خون رسانی به قلب است. ماساژ دادن این عضلات را از قسمت مچ بازوی چپ آغاز کنید.

شما در واقع، مراکز حساس را در اینجا ماساژ نمی‌دهید، بلکه به ماهیچه‌هایی که در عمق قرار گرفته‌اند، فشار وارد می‌آورید. فراموش نکنید که هر چقدر ماهیچه‌های شما سفت‌تر شود، فشار به شریان‌ها و خطر مسدود شدن راه گردش خون بیشتر می‌شود.

ماساژ ماهیچه‌ها به طور عرضی

با انگشتان خود به شدت روی بازو را فشار می‌دهیم تا سفتی و سختی ماهیچه‌هایی راکه در طول استخوان قرار گرفته‌اند، احساس کنیم.

نکته مهم: ماساژ دادن عرضی این ماهیچه‌ها (از یک سو به سوی دیگر) نه خود ماهیچه همان گونه که در ماساژ دادن مراکز حساس واکنشی انجام دادیم، ماساژ دادن را تا بالای بازوها ادامه می‌دهیم و با انگشتان خود روی تمام قسمت‌های بازو کار می‌کنیم. این نوع ماساژ، با فشار همراه است.

اگر احساس کردید که ماهیچه‌هایتان مانند نوارهای فولادی هستند، وقت بیشتری روی آنها صرف کنید؛ ولی در شروع زیاده‌روی نکنید.

پس از ماساژ بالای بازو، این بار حرکت را روی گردن انجام دهید.

تصویر شمارهٔ ۴۰ را ملاحظه کنید. چنانچه احساس می‌کنید این ماهیچه‌ها سفت هستند، گهگاه برای شل کردن آنها از ماساژ استفاده کنید. این حرکت با آزاد کردن خون تازه به سمت مغز، مانع ایجاد سکته می‌شود.

پس از شل کردن این عضلات، به ماهیچه‌های سینه و بخصوص عضلاتی که در سمت چپ قرار دارند، روی می‌آوریم. ماساژ عرضی همهٔ این ماهیچه‌ها در این قسمت از بازو، زیر بازو و محل زیر شانه در پهنای سینه شروع می‌شود. روی هر ماهیچه‌ای که احساس می‌کنید زیر انگشتانتان سفت است، کار کنید.



تصویر ۴۰: حالت ماساژ دادن مراکز بازتابی در گردن و شانه‌ها را نشان می‌دهد.

اگر سفتی عضلات با کمک انگشت‌ها برطرف نشود، از خوردن سرکه برای شل کردن آنها استفاده کنید و به این ترتیب، جریان گردش خون را شدت بخشید.

اگر شخصاً نتوانید این نوع ماساژ عمیق را انجام دهید، از شخص دیگری بخواهید که این حرکت را برای شما انجام بدهد؛ زیرا نتیجهٔ بهتری خواهد داشت. فقط به خاطر داشته باشید که عضلات سفت می‌توانند باعث سکته قلبی شوند؛ بنابراین، درکنار این روش‌ها که با ماساژ درمانی و رژیم همراه است، مطمئن شوید که این ماهیچه‌ها شل و انعطاف‌پذیر هستند.

اکنون به چند نکتهٔ مهم در مورد کاربرد رژیم‌های غذایی برای بهداشت قلب اشاره می‌کنم:

چگونه ماساژدرمانی و رژیم به سلامت قلب کمک می‌کند و باعث جلوگیری از حملات قلبی می‌شود

اهمیت ویتامین E

پزشکان براین باورند که لخته شدن خون در عروق قلب، علت اصلی

سکته‌های قلبی منجر به مرگ می‌باشد. امروزه شاید تعجب کنید که در سال ۱۹۰۰ لخته شدن خون در عروق قلب به عنوان یک بیماری مطرح نبود و ظاهراً در آن زمان موارد نادری از این بیماری گزارش شده است.

دکتر "دادلی وایت" نوشته است: وقتی در سال ۱۹۱۱ از کالج پزشکی فارغ التحصیل شدم، هرگز مطلبی در مورد لخته شدن خون در عروق قلب که یکی از مخاطرات اصلی زندگی در ایالات متحده و کاناداست، نشنیده بودم.

چگونه باید این مورد را توضیح دهیم؛ به ویژه آنکه این بیماری، قبل از سال ۱۹۱۰ به ندرت بروز می‌کرد؛ اما امروزه بیشتر از هر آفت دیگری باعث انهدام بشر می‌شود.

تاریخچه بروز سکته‌های قلبی

با ظهور روش‌های جدید آسیاب کردن آرد، برای نخستین بار مواد فاسد شدنی دانه‌های گندم را از آن جدا کردند و در نتیجه، افرادی که از این گندم تغذیه می‌کردند بهترین منبع ویتامینی خود را از دست دادند. در چرخش قرن بود که این تغییر بزرگ روی داد و در سال ۱۹۱۰ جهانی شد. روزانه برای سلامتی قلب تان از ویتامین E استفاده کنید و مراکز حساس واکنشی قلب را طبق تصویر ۶ ماساژ دهید.

دکتر شوت[1] اظهار می‌کند ویتامین E علاوه بر خواصی که دارد، یک مادهٔ ضد لخته (antithrombin) عالی در جریان خون است.

نه تنها ویتامین E لخته‌ها را حل می‌کند، بلکه در جریان گردش خون یک فرد سالم مانع از تشکیل لخته‌ها هم می‌شود.

چگونه ویتامین ب۶ از سکته‌های قلبی جلوگیری می‌کند

بر طبق تحقیقات دانشگاه هاروارد و موسسهٔ تکنولوژی ماساچوست، ویتامین ب۶ می‌تواند از سکته‌های قلبی جلوگیری کند. اکنون بسیاری از پزشکان معتقدند که بالا بودن میزان کلسترول، علت بیمارهای قلبی و سکته نیست. متخصصان براین باورند که عامل اصلی سکته، اسید آمینه‌ای به نام هموسیسته‌ئین[2] است و ویتامین ب۶ ماده مضر را از بدن خارج می‌کند. دکتر

---

1. Dr. Shut
2. homocysteine

اسقه‌فان ریموند که از دانشـمندان مـوسسهٔ مـاساچوست است، پس از دو سـال تحقیق به این نتیجه رسیده است: اسید آمینه‌ای که باعث لخته شدن خون می‌شود ماده‌ای به‌نام هموسیستئین[1] است که در اثر رژیم‌های پروتئین‌دار در بدن تـولید می‌شود و عامل اصلی سفت شدن شریان‌ها است که می‌تواند بـاعث حـمله قلبی شود.

نیروی ویتامین

دکـــتر گـــوروبرگ و دکــتر ریــموند مــتخصصان و پــژوهشگران رشــتهٔ عصب‌شناسی، معتقدند که باید ویتامین ب۶ کافی را از طریق مصرف مکمل‌های ب۶ (ب کمپلکس) یا خوردن بیشتر میوه‌ها، سبزیجات، غلات و مغزهای روغنی مثل بادام، فندق و گردو به بدن رساند.

همزمان، باید مصرف گوشت، انواع تخم مرغ و محصولات لبنی را کاهش داد.

وقتی این غذاهای پرپروتئین به مرحلهٔ هضم و گوارش می‌رسند، اسـیدآمینهٔ هوموسیستئین در خون تولید می‌شود. دکتر ریموند می‌گوید که این اسیدآمینه، از طریق افزایش رشد سلول‌هایی که در طول دیوارهٔ داخلی شریان‌ها وجود دارند، می‌تواند باعث سختی و تنگ شدن عروق شود.

مطالعات نشان داده است که در بیماران قلبی، کاهش ویتامین ب۶ بیشتر است و در خون آنها اسید هوموسیستئین دیده می‌شود. پزشکان معتقدند که روزانه ۲۵ تا ۵۰ میلی‌گرم ب۶، مکمل غذایی خوبی است.

با مصرف یک ویتامین از بروز حملات قلبی و مغزی جلوگیری کنید

در میان پزشکان این باور وجـود دارد کـه ویـتامین C مـی‌توانـد مـانع بـروز سکته‌های قلبی و مغزی شود.

مطالعاتی که در دانشکده پزشکی کارولینای جنوبی و دانشکدهٔ پزشکی ایالت لوئیزیانا انجام گرفته است نشان می‌دهد که ویتامین ث حرکت پلاکت‌های خون را برای چسبیدن به یکدیگر و تشکیل لخته کاهش می‌دهد.

---

1. homocystein

دکتر کِی سرجی[1] و همکارانش در کارولینای جنوبی، طی مطالعه‌ای به ۸ داوطلب سالم، روزانه ۲ گرم ویتامین ث به مدت ۷ روز دادند. از افراد، قبل و بعد از این آزمایش خون گرفتند. در مقایسه به عمل آمده متوجه شدند که غلظت خون (تجمع پلاکت) بیش از ۵۰ درصد کاهش یافته بود. ویتامین ث باعث رقیق شدن خون شده و جلوی تشکیل لخته را تا بیش از ۵۰ درصد می‌گیرد.

اعجاز یک ویتامین دیگر

مطالعاتی که در روسیه انجام گرفته نشان می‌دهد که ویتامین ب۱۵ ضربان قلب را در بیماران قلبی بهبود می‌بخشد. دکتر ریچارد پس‌واتر[2] معتقد است: آنها همچنین نشان داده‌اند که ویتامین ب۱۵ می‌تواند به ترمیم محل زخم سرعت ببخشد و عوارض جانبی داروهای قلبی را در هنگام مصرف کاهش دهد.

اکثر مطالعاتی که به تازگی انجام گرفته نشان می‌دهند که ویتامین ب۱۵ روی چرخه چربی‌ها در کبد هم مؤثر است.

این ویتامین، سطوح خونی کلسترول و چربی‌های دیگر و بعضی از هورمون‌های خاص را به حد عادی باز می‌گرداند. اثر تنظیم‌کنندگی این ویتامین جالب است؛ زیرا در صورتی که میزان مواد موجود در خون بیش از حد پایین باشد، آنها را افزایش می‌دهد و برعکس.

ب ۱۵ همچنین اثرات معکوسی روی روند پیر شدن دارد. سلول‌ها را با ذخیره کردن مقدار چشمگیری از اکسیژن، زنده و سالم نگه می‌دارد. میزان توصیه شده ویتامین ب۱۵ روزانه ۱۵۰ میلی‌گرم است.

البته، سایر مواد نیز از قبیل ترکیبات دیگر ویتامین ب و پتاسیم، برای سلامت قلب سودمندند.

سیستم گردش خون سالم، خطر حمله قلبی را کاهش می‌دهد

پیشگیری، بهترین عامل شناخته شده برای کاهش بروز حملات قلبی است که یک تجربه تلخ است و می‌تواند اثرات جبران ناپذیری بگذارد.

---

1. Dr. Kay Sarji
2. Dr. Richard Passwater

با پایین نگاه داشتن میزان فشار خون می‌توان از بروز خطر حمله قلبی و مغزی جلوگیری کرد. با خوردن چربی کمتر و غذاهایی که سرشار از کلسترول نیستند و نیز کاهش نمک می‌توان فشار خون را پایین نگاه داشت.

گردش خون بهتر، مشکلات بالقوه مخرب قلبی را کاهش می‌دهد و باعث به جریان افتادن روند طبیعی سلامت در سراسر بدن می‌شود. بدن را متعادل و سلامتی در بدن ایجاد می‌کند.

یکی از خوانندگان کتاب‌های من، اخبار فوق‌العاده جالبی را برای ما نگاشته است.

شوهری که توانست با ماساژ درمانی غش کردن همسر خود را درمان کند

خانم کارتر عزیز،

همسر من در ۳۰ سال گذشته، دچار بیماری غش بوده است. یکبار در هنگام غش و بیهوشی به زمین افتاد و پایش شکست. نمی‌دانم چرا همه پزشکانی که به آنها مراجعه کردیم نتوانستند برای او کاری انجام بدهند. آنها فقط دارو تجویز می‌کردند؛ امّا بیش از یک سال است که از روش ماساژ درمانی برای درمان او استفاده می‌کنم و از آن هنگام تاکنون، دچار حمله غش نشده و حتی یکبار برای مدت یک ماه به تنهایی به مسافرت رفته و مشکلی نداشته است. این روش به او کمک کرده و من از شما متشکرم.

آقای ج. فلوریدا

زنی که با این روش توانست از سکته شوهرش جلوگیری کند

خانم کارتر عزیز،

شوهر من حدود ده سال پیش دچار سکتهٔ وسیعی شد. درمان خوب پزشکان و مراقبت‌های دلسوزانه، باعث بهبودی اعجاب آور او شد. او تحت جراحی روی شریان کاروتید قرار گرفت که موفقیت‌آمیز بود؛ ولی برای مدت ۶ ماه نمی‌توانست تکلم کند و هفته‌ها قسمت راست بدنش لمس و فلج بود؛ امّا هیچ کس بیشتر از خود او برای بهبودیش تلاش نکرد. خوشبختانه، دوستی داشتم که متخصص گفتار درمانی بود و بعضی از کتاب‌هایش را در اختیار من گذاشت. در نتیجه، آن

قدر با شوهرم تمرین کردم تا توانست حرف بزند. او نمی‌توانست بگوید که چه می‌خواهد و نام‌های اشخاص را به خاطر نداشت. ولی ما ناامید نشدیم. شب قبل از عید پاک، شوهرم پس از حمام گرفتن به اتاق نشیمن آمد. من مشغول قلاب‌بافی بودم و می‌دیدم که دست‌هایش را خیلی تکان می‌دهد؛ انگار دست‌هایش خواب رفته بودند. من به او نگاه کردم و متوجه شدم که می‌کوشد حرف بزند. اما گرچه لب‌هایش را تکان می‌داد، ولی هیچ صدایی از دهان او بیرون نمی‌آمد. از او خواستم روی صندلی راحتی بنشیند و بعد شروع به ماساژ دادن او کردم. وضعیت و حالت او واقعاً مرا نگران کرده بود، زیرا این حالت دقیقاً شبیه همان حالتی بود که در ده سال پیش در اثر سکتهٔ شدید رخ داده بود. من قسمت دیافراگم، بخش شکم واقع در زیر استخوان سینه، محل نزدیک فوق کلیه‌ها و قسمت تحریک‌کنندهٔ مربوط به مغز او را ماساژ دادم. سپس تمام پای او را هم ماساژ دادم؛ اما بیشتر توجه خود را روی ۳ قسمت ذکر شده متمرکز کردم. پس از ۱۵ دقیقه نشانه‌های بهبودی ظاهر شد و هیچ‌گونه علائمی دال بر بیماری در او دیده نمی‌شد. من تقریباً هر روز، روی پاهای او کار می‌کردم و او هم خودش روزانه چندین بار با توپ کوچکی که برجستگی‌هایی روی آن وجود داشت، دستانش را ماساژ می‌داد. باید بگویم که شوهر من یک مرد هفتادوشش ساله است که از ۵ بز شیرده نگهداری می‌کند. او علاوه بر فروشگاه کوچکی که دارد، تعمیرکار است و من هم یک زن جوان هفتادوپنج ساله‌ام و کمک دندانپزشک هستم؛ شغلم را دوست دارم و امیدوارم سال‌ها به صورت یک ماساژدهندهٔ فعال کار کنم.

ارادتمند شما ـ ل. ن

محرک طبیعی

علاوه بر آنچه گفته شد، راه رفتن، یک تحریک کنندهٔ کامل و طبیعی بدن است. قدم زدن باعث افزایش حجم اکسیژنی که به ریه می‌رسد می‌شود. ریه‌ها خون سرشار از اکسیژن را به هر قسمت از بدن می‌فرستند و هر سلولی را از مغز گرفته تا نوک انگشتان تغذیه می‌کند و قلب شما را به کار می‌اندازد. وقتی قلب شما به کار می‌افتد، هر روز قوی‌تر خواهد شد. البته اگر سابقهٔ بیماری قلبی دارید، باید این روش را تحت نظر پزشک انجام دهید. پزشکان، به بیماران می‌گویند راه بروید.

بدوید، آهسته قدم بزنید، سریع قدم بزنید، دست‌ها را با نظم خاصی به این صورت تاب دهید؛ دست چپ را با پای راست و سپس دست راست را همزمان با پای چپ به حرکت درآورید.

مصرف تمام ویتامین‌های دنیا هم بدون ورزش نمی‌توانند قلب قوی و سالمی به شما بدهند!

استفاده از ماساژ درمانی در موارد اضطراری (اورژانس)

امیدوارم همهٔ افراد، این روش ساده را برای معالجه حملات قلبی از طریق ماساژ مراکز واکنشی یاد بگیرند. انجام آن بسیار آسان است.. هر کسی در هر سنی می‌تواند با اطمینان روش ماساژ درمانی را در موارد اضطراری که راه دیگری برای کمک به بیمار وجود ندارد، به کار ببرد. آشنایی با روش صحیح ماساژ درمانی احتمالاً می‌تواند حتی زندگی شما را نجات دهد. من و بسیاری از شاگردانم از چندین مورد حملات قلبی پیشگیری کرده‌ایم در نتیجه، بیماران از بروز حملهٔ قلبی یا مرگ نجات یافتند؛ در حالی که منتظر رسیدگی بهیاران و پزشکان بودند. هر ساله در فصل شکار با میزان بالای مرگ ناشی از حملات قلبی مواجه می‌شویم؛زیرا مردم در این فصل، در نوشیدن الکل افراط می‌کنند و بدن خود راکه به ورزش‌های شدید عادت ندارد،بیش از حد به فعالیت وا می‌دارند و دچار حملات قلبی می‌شوند. قلبشان از کار می‌افتد و دارفانی را وداع می‌گویند. مراکز بازتابی مربوط به قلب را بررسی کنید تا مطمئن شوید که در موقعیت خوبی قرار دارد. از ماساژ مراکز بازتابی مذکور برای تقویت قلب استفاده کنید. پیش از آنکه فشار غیر معمول و شدیدی به آن وارد شود.

به خاطر داشته باشید که روش زیر در موارد اضطراری بسیار مؤثر است؛زیرا دسترسی به پزشک وجود ندارد و در نهایت، مراقبت‌های کامل پزشکی لازم است.

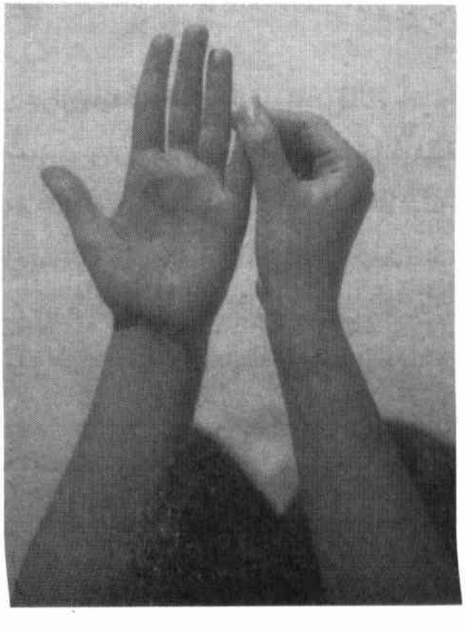
روش مقابله با علائم ناراحتی قلبی

فرض کنیم که در بالای کوه هستید و ناگهان در سینهٔ خود احساس درد می‌کنید و یا علائم ناراحتی قلبی بروز می‌کند. با توجه به اینکه می‌دانید چگونه از ماساژ

مراکز واکنشی استفاده کنید، دچار دلهره نخواهید شد. فوراً بنشینید. اگر به حدی ضعیف شده‌اید که نمی‌توانید مراکز بازتابی دست چپ را ماساژ عمیق دهید، انگشت کوچک دست چپتان را تا می‌توانید **شدید** فشار دهید. تصویر شمارهٔ ۴۱ را ببینید.

این روش به شما آرامش می‌دهد و شما را قادر می‌سازد تا کف دست چپ خود را عمیقاً لمس کنید تا نقطهٔ دردناک را بیابید. همچنین، محلی را که زیر انگشت کوچک قرار دارد، ماساژ دهید. اجازه ندهید که درد، باعث شود که ماساژ دادن را متوقف کنید. از هر روشی که برای شما آسان تر است، استفاده کنید. تصویر شمارهٔ ۲۹ را ملاحظه کنید.

آرامش خود را حفظ کنید، تنش باعث ایجاد درد در قلب می‌شود. شما خیلی شدید مراکز بازتابی دست را فشار دهید. ممکن است از یک چوب استفاده کرده و به آن مراکز فشار شدید وارد کنید. نخست مرکز دردناک و سپس تمام اطراف آن را ماساژ دهید، و بعد به نقطه مذکور بازگردید و تا هنگامی که درد بر طرف نشده، ماساژ را ادامه دهید.



تصویر ۴۱: انگشت کوچک دست چپ‌تان را فشار دهید تا به بهبود نارسایی قلب کمک کند. (فشار دادن انگشت کوچک پای چپ هم همین اثر را دارد.)

چنانچه دردی در شانه چپ شما تیر کشید شست خود را در آن محل بگذارید و برای چند ثانیه ماساژ دهید و یا به طور دائم روی آن نقطه فشار وارد کنید. سپس مراکز بازتابی دست چپ را ماساژ دهید. وقتی بهتر شدید، می‌توانید کفش چپ تان را در بیاورید و مراکز بازتابی روی انگشت کوچک و نرمهٔ زیر آن را ماساژ دهید. به یاد داشته باشید که قلب، عضو بزرگی است و فضای وسیعی را در قفسهٔ سینه اشغال می‌کند. از آنجا که نمی‌دانید کدام قسمت قلب تان بد کار می‌کند، بهتر است پس از اینکه بیشتر مراکز بازتابی دردناک را ماساژ دادید، همه دور و اطراف آن مراکز را نیز ماساژ بدهید.

کمک به شخص دیگر

چنانچه شخصی به هر دلیل، قادر به انجام ماساژ درمانی روی دستان خودش نیست، پیشنهاد می‌کنم شما کفش‌هایش را از پایش درآورید و انگشت کوچک پای چپ او و نرمهٔ زیر آن را ماساژ دهید (نمودار شمارهٔ ۵ را ببینید). احتمالاً کاملاً دردناک است، اما همهٔ محل را ماساژ دهید. به محض اینکه احساس کردید که یک حالت تسکین در او ایجاد شده، به قسمت مرکزی نرمهٔ انگشت بزرگ پا بروید و به شدت آن را فشار دهید. در صورتی که خیلی دردناک باشد، فشار کمتری وارد آورید.

برای اینکه ضربان ضعیف قلب خود را بهبود ببخشید، قسمت پهن یا صاف مشت خود را به قسمتی از بدن خود دقیقاً محل اتصال سر به گردن بکوبید. نمودار ۶ب را ببینید. این حرکت، باعث تحریک عصبی می‌شود که ضربان قلب را سرعت می‌بخشد و افزایش می‌دهد.

چون دربارهٔ موارد اضطراری سخن می‌گوییم، یکی از روش‌های درمانی مربوط به حملهٔ شدید قلبی دکتر لاویتان[1] را برایتان شرح می‌دهم:

نجات یک زندگی

دکتر لاویتان در مورد بیماری که دقیقاً در اتاق انتظار مطب او دچار حمله قلبی

1. Dr. Lavitan

شد، این گونه توضیح می‌دهد. خیلی سریع اتفاق افتاد و وقتی پزشک به بالین او رسید، بیمار نه نبضی داشت و نه فشار خونی و در همان حال، تمام بدن او می‌لرزید.

بدین ترتیب، مرگ در چند قدمی او بود. پزشک فرصت هیچ درمانی نداشت؛ بنابراین به سرعت دست چپ بیمار را گرفت و شروع به انجام ماساژ عمیق روی کف دست او کرد. تصویر ۲۹ را ببینید. ابتدا بیمار واکنشی نشان نداد؛ اماکمی بعد، شروع به نفس نفس زدن کرد و در نهایت، نبض او شروع به زدن کرد؛ متوقف شد و مجدداً به راه افتاد، نامنظم شد و سرانجام ضربان بیمار به حالت عادی درآمد.

توصیهٔ دیگر دکتر در مورد زنی بود که از دردهای قفسهٔ سینه رنج می‌بُرد و این دردها حداقل ماهی یکبار رخ می‌داد. او به طور مرتب، دارو از جمله نیتروگلیسیرین مصرف می‌کرد؛اما هنوز این درمان‌های پزشکی، حملات قلبی او را متوقف و درد را از بین نبرده بود. وقتی دکتر او را معاینه کرد، حدود ده دقیقه از وقت خود را صرف ماساژ مراکز حساس واکنشی او کرد. این ماساژها را از یکسال و نیم پیش آغاز کرده و از آن زمان تا به حال، حتی یک حملهٔ قلبی هم رخ نداده است.

نجات یک بیمار با استفاده از روش ماساژ

در تعطیلات با دوست جوانی همراه بودم. اتاقی را در هتلی در طبقه دوم اجاره کردیم؛ اما پس از اینکه چمدان را از پله‌ها بالا برد، سریعاً نشست. وقتی نزد او رفتم، واکنش عجیبی نشان داد. رنگ پریده و عرق کرده بود؛ سرگیجه داشت و نمی‌توانست خوب ببیند. به حدی ضعیف شده بود که نمی‌توانست برخیزد. دست چپ او را گرفتم و او را واداشتم تا در مدت زمانی که من برخی از مراکز حساس مربوط به قلب او را ماساژ می‌دهم، روی انگشت کوچک خود فشار وارد کند. همچنین روی مراکز بازتابی سر او نیز کار کردم. پس از چند دقیقه حالش بهتر شد و قدم زنان به داخل اتاق رفت.

چون در شهر غریبی بودیم، مایل نبود به پزشک مراجعه کند. او را واداشتم تمام روز بعد را در رختخواب بماند؛ در حالی که من روی مراکز واکنشی مربوط

به قلب و همچنین مراکز حساس غدد مترشحه او کار می‌کردم.

پس از اینکه از تعطیلات برگشتیم، دکترش گفت که حال او خوب است. او معلم مدرسه بود و بدنش عادت به ورزش نداشت. فشار آوردن زیاد روی قلب می‌تواند خطرناک باشد. بنابراین، با آگاهی از روش‌های ماساژ درمانی، زندگی یک فرد می‌تواند نجات یابد.

تسکین دردهای قلبی و سردرد

خانم میلارد کارتر عزیز،

یک گروه ۴۰ تا ۶۰ ساله از اعضاء یک کلیسا، از تپه‌ای که شیب خیلی تندی داشت، صعود می‌کردند. آنها به طور زیگزاک بالا می‌رفتند. در طول راه، یک زن و یک مرد، دچار تنگی نفس و درد قفسهٔ سینه شدند. من مراکز حساس مربوط به قلب را که در روی دست چپ آن زن قرار داشت، ماساژ دادم و به او یاد دادم که چگونه این کار را انجام دهد و بعد، مراکز واکنشی مربوط به قلب مرد دیگر را ماساژ دادم. هر دو به سرعت بهبود یافتند.

در سه مورد دیگر نیز سردرد آنها را درمان کردم. متشکرم

خانم. د. و. پرستار

آزمایش مراکز واکنشی برای درمان مشکلات قلبی

اکنون اجازه بدهید چند روش ساده برای سنجش سلامتی قلب را به شما آموزش دهم تا با استفاده از آنها مطمئن شوید که قلب‌تان در بهترین وضعیت قرار دارد. بهتر است این آزمایش را چند هفته پیش از آنکه طبق برنامه، کار سنگین انجام دهید، بیآزمایید.

در این بخش روش دکتر لاویتان تشریح می‌شود.

قسمت بالای نرمهٔ انگشت شست چپ را شدیداً فشار دهید. اگر دست شما توان این کار را ندارد، می‌توانید از یک وسیله ماساژدهنده که در فصل ۳۶ این کتاب توضیح داده شده استفاده کنید. تصویر شمارهٔ ۲۹ را ببینید. (بهتر است انواع وسایل ماساژدهنده را که قبلاً توضیح داده‌ایم (از قبیل شانه مخصوص و...) در منزل داشته باشیم.

این روش می‌تواند ما را از وقوع حملهٔ قلبی آگاه سازد. طبق اظهارات دکتر لاویتان، وقتی شما عمیقاً قسمت نوک نرمه انگشت شست دست را فشار دهید و احساس درد کنید، بدین معناست که عروق خونی که به قلب شما می‌روند، منقبض شده و ذخیرهٔ خونی قلب کاهش یافته و در نتیجه، قلب با کاهش اکسیژن روبروست. اگر نیمهٔ پایینی نرمهٔ دست، حساس یا دردناک باشد، شریان‌های قلب در حال مسدود شدن است. اگر کمی دردناک باشد، احتمال حمله قلبی وجود دارد، اما این احتمال بسیار ضعیف است.

بهتر است از وقوع حملهٔ قلبی آگاهی داشته باشیم، تا با تقویت قلب خود به شکل مناسب با آن مقابله کنیم.

نکتهٔ مهم: اگر شست دست راست نیز در این قسمت از نرمه‌ها دردناک باشد، احتمالاً در معرض حمله قلبی قرار ندارید. شاید علت چیز دیگری باشد. دکتر لاویتان می‌گوید: من این آزمایش مربوط به حمله قلبی را دوست دارم؛چون به سرعت انجام می‌شود و هزینه‌ای هم ندارد و هیچ وسیله‌ای هم برای انجام آن لازم نیست و شما در مدت ۱۵ ثانیه می‌توانید این آزمایش مهم را انجام دهید.

در بعضی موارد، فرد ممکن است دچار درد قفسهٔ سینه (آنژین صدری) شود؛اما کف دست چپ او همچنان بی درد باشد. در بسیاری از موارد، درد قفسهٔ سینه احتمالاً ناراحتی واقعی قلب نیست؛بلکه ممکن است ناشی از ناجور خوابیدن روی دنده باشد.

وقتی دنده از جای خود تکان می‌خورد، ممکن است باعث گرفتگی عضله شود که حالتی شبیه به درد قلب یا حملهٔ قلبی ایجاد می‌کند. اگر در مورد این درد شک و تردیدی دارید، از پزشک متخصص کمک بگیرید.

پزشکی که از درمان ناامید شده بود

خانم کارتر عزیز

خواهر هفتادوسه سالهٔ من، دچار بیماری آنفلوانزای خوکی شده بود. پس از چند روز، او را با یک ناراحتی قلبی به بیمارستان بردیم. دکتر گفت دچار نارسایی قلب شده است. وقتی به او گفتند چند ساعت بیشتر زنده نیست، خواهر دیگرم

تلفن کرد. من در فاصله ۳۰ مایلی شهر او زندگی می‌کردم. سریعاً خود را به بیمارستان رساندم. بیمار در حال احتضار بود. ماساژ را شروع کردم و در مدت کمتر از ۱۵ دقیقه، نبض او به حالت عادی بازگشت و هوشیاری خود را به دست آورد. پزشک معالج، ۲ روز بعد او را از بیمارستان مرخص کرد و متوجه نشد که چه عاملی به سرعت باعث بهبود حال او شد.

م.آ

روش ماساژ درمانی باعث آرامش قلب می‌شود

خانم کارتر عزیز،

زن شصت و دو ساله‌ای هستم و سال هاست که در زمینه‌های مربوط به پزشکی کار می‌کنم. سال گذشته، دو عمل مربوط به سرطان و شیمی درمانی داشتم و در ضمن، فشار خونم هم بالاست. تحت فشار شدید عصبی هستم و ساعت‌ها در باغ و حیاط منزل کار می‌کنم. اخیراً به مدت یک روز و نیم ضربان قلب نامنظمی داشتم؛ امّا به پزشک مراجعه نکردم. در عوض، پاهایم را خیس کردم و مراکز بازتابی زیر انگشت پایم را ماساژ دادم. برخاستم و شروع به قدم زدن کردم. خوشحال شدم که ضربان قلبم مجدداً به حالت عادی برگشت.

با تشکر

ی.ج

روش ماساژ درمانی باعث کاهش فشار خون می‌شود

خانم کارتر عزیز

خداوند به شما کمک کند که روش بی هزینه‌ای را برای سلامتی ارائه داده‌اید. ۷۴ ساله هستم و از قرص‌های فشار خون استفاده می‌کنم و میزان کلسترل خون من ۲۴۶ است. برای درمان فشار خون، تحت کنترل هستم. اما به نظر می‌رسد که کلسترل خون من هم کاهش پیدا کرده است. هر روز با دوستانم حدود ۳ مایل پیاده روی می‌کنیم که حدود یک ساعت طول می‌کشد. برای حفظ سلامتی خود همیشه از روش ماساژ درمانی استفاده می‌کنم.

با تشکر

اچ.پ

روش ماساژ درمانی باعث نجات شد

خانم کارتر عزیز

در خلال هفتهٔ گذشته دچار چند ماجرای دردناک بودم. دزدی اثاثیهٔ گرانبهای منزل مرا برد. و... گویا این ماجراها پایانی نداشت تا اینکه آخر هفته احساس کردم نیاز شدید به کمک دارم. با وجود آنکه متوسل به دعا شدم، مصیبت هنوز پابرجا بود. احساس کردم بیماری به سراغ من آمده است. ساعت ۳/۳۰ دقیقه صبح بیدار شدم و کتاب مربوط به ماساژ شما را در مبحث قلب مطالعه کردم. شروع به ماساژ دادن نرمهٔ انگشت کوچک پا کردم و سپس به سمت مرکز پا ماساژ را ادامه دادم. اتفاقی نیفتاد، سپس به سمت انگشت کوچک پا بازگشتم و دقیقاً زیر انگشت کوچک به سمت چهارمین انگشت، نقطهٔ دردناکی را احساس کردم و کوشیدم با فشار دادن آن را تسکین دهم. ناگهان درد تند و تیزی در قسمت پشت ساق پایم حس کردم که قسمت چپ بدن مرا تا ناحیهٔ قلب گرفتار کرد. به شدت لبم را گاز گرفتم و ماساژ را همچنان ادامه دادم. هنگام ماساژ دادن احساس می‌کردم چیزی مانند دانه تسبیح زیر انگشت من لیز می‌خورد. دستم خسته شده بود؛ ولی صدایی در درونم مرا به ادامهٔ کار تشویق می‌کرد. آنقدر ماساژ دادن را ادامه دادم تا درد متوقف شد. تمام مناطق مربوط به مراکز بازتابی قلب را در هر دو پایم ماساژ دادم و در آرامش به خواب رفتم. بدین ترتیب از شما متشکرم که زندگی مرا با این روش نجات دادید.

ارادتمند: ا. ب نیویورک

کاربرد ماساژدرمانی در کم خونی

چگونه با استفاده از ماساژ درمانی، نیاز به تزریق خون برطرف شد

خانم کارتر عزیز

دوستی دارم که به علت کم خونی، نیاز به تعویض خون داشت. طبعاً حال خوشی نداشت. به همین دلیل ماساژ مراکز حساس واکنشی مربوط به طحال، کمک مؤثری به او کرد.

با دستگاه‌های گرم کننده‌ای چون سشوار، پاهای او را گرم می‌کردم و بعد آن را در پارچه‌ای می‌پیچیدم تا گرم بماند. چون پاهایش خیلی سرد بود، از روش شما در مورد مالیدن دست‌ها به یکدیگر برای ایجاد اصطکاک و گرمی و سپس استفاده

از دست‌ها کمک زیادی به او کرد.

بدین ترتیب، کم خونی او بهبود پیدا کرد و نیاز او به تزریق خون برطرف شد. کمی بعد، او به کارولینای شمالی رفت و پزشکان آنجا بهبود او را تایید کردند. او همچنین، به میزان ۲ پوند افزایش وزن پیدا کرد.

این شیوهٔ ماساژ دادن به راستی فوق‌العاده است!

خانم اس . سی

چگونه با ماساژ درمانی از واریس پا (گشاد شدن وریدها) جلوگیری کنیم

هنگامی که اختلالی در سیستم گردش خون بوجود می‌آید. رگ‌ها گشاد می‌شوند. اغلب، اختلالِ گردش خون باعث درد ملایم یا احساس خستگی در ساق‌ها همراه با ظهور خطوط آبی در ساق پاها می‌شود.

همسایهٔ دخترم در مورد درمان واریس از طریق ماساژ درمانی از من پرس و جو کرد. او از ۴ ماه پیش به این بیماری مبتلاست. "روندا" در اداره‌ای مشغول به کار است و روزانه چندین ساعت در یکجا می‌نشیند. متأسفانه، عدم فعالیت او باعث بدتر شدن این وضع شده است. "روندا" دختر قد بلندی است و عادت دارد موقع نشستن، پاهایش را روی هم بیندازد که مشکل او را چند برابر می‌کند. به او پیشنهاد کردم که روی کانون‌های بازتابی دست‌ها و پاها کار کند و برای بهبود و افزایش جریان خون او چند تمرین دادم. قبلاً توضیح دادم که کار کردن روی دست‌ها شدیداً سودمند است و در هر جا و محل و زمانی به راحتی انجام‌پذیر است. یک روش ابتدایی این است که شست خود را در کف دست دیگر قرار دهید و با بقیهٔ انگشت‌ها، پشت دست را پوشش دهید. از شست خود برای فشار دادن مراکز حساس واکنشی که در کنار کف دست قرار دارد استفاده کنید.

شست خود را به طور آرام و دایره وار فشار دهید. با شست و سایر انگشت‌ها کار کنید و توجه خاصی به بندهای انگشتان و محل اتصال آنها به یکدیگر بکنید. در سراسر دست به صورت رفت و برگشت، این ماساژ را تا ناحیهٔ مچ انجام دهید.

اکنون روی مچ و بالاتر از ساعد کار کنید، از آنجا که این منطقه، در ارتباط مستقیم با عضلات پشت پای شماست، ماساژ این قسمت باعث بهبود جریان خون در ناحیهٔ ساق و سایر قسمت‌های پای شما می‌شود.

این تمرین‌ها را روی دست دیگر هم تکرار کنید (تصویر ۴۲ را ببینید).

(از این روش می‌توانید در موارد پیشرفته‌ای که قوزک پای شما ورم کرده یا ساق‌پایتان دچار گرفتگی شده است، استفاده کنید.)

افزایش جریان خون

پیشنهاد می‌کنم از یک وسیلهٔ غلتک مانند برای افزایش جریان خون استفاده کنید. این وسیله مراکز بسیاری را در کف پای شما تحریک می‌کند؛ بنابراین، همزمان پاهای خود را حرکت دهید تا خون در سراسر بدن به جریان بیفتد. تصویر ۴۶ و ۴۷ را در فصل ۱۳ ملاحظه کنید. فعالیت بدنی بسیار اهمیت دارد. شنا و پیاده روی فوق العاده مؤثرند و کمک می‌کنند تا جریان خون وریدی بهبود یابد.



تصویر ۴۲: اعمال نیرو (ماساژ ـ فشار) روی مناطق فوق حساس باعث می‌شود که اندام‌های حساس بدن (اندام‌های جنسی) فعالیت خود را بازیابند.

مناطق فوق حساس عبارتند از: دست / پا، ساعد / عضلهٔ پشت ساق پا / بازو / ران / مچ / قوزک پا و زانو / آرنج

حتی وقتی هوا بد است می‌توانید گشت کوتاهی در اطراف خانه یا محل کار خود بزنید. ۴ یا ۵ بار در روز، هر بار ده دقیقه از پله‌ها بالا و پایین بروید. این کار باعث می‌شود که ساق پای شما سالم بماند و جریان خون تسهیل شود. در هر فرصت، با پاهای برهنه راه بروید؛ زیرا این کار برای ماهیچه‌های پای شما ورزش خوبی است و جریان خون را نیز بهبود می‌بخشد. وقتی در حرکت هستید، عضلات پشت ساق پا منقبض می‌شوند و خون را به سمت بالا می‌رانند. در هر حال، وقتی شما ساعت‌ها در جایی نشسته و یا ایستاده‌اید، از پمپاژ خون در عضلات بهره‌ای نخواهید برد.

یک نمونه: تسریع روند بهبود پای آسیب‌دیده با ماساژ و فشار روی مراکز فوق حساس، در همان قسمت بدن

بخاطر داشته باشید که اگر رگ‌های واریسی پیشگیری نشود، بیماری شدت می‌یابد. بنابراین، از جای خود برخیزید، حرکت کنید. روی انگشتان پای خود بلند شده و مجدداً به حال عادی برگردید و روی پاشنه‌ها و کناره‌های پای خود نیز همین حرکت را انجام دهید. پاهای خود را بچرخانید، دوائر بزرگی در یک جهت با پای خود رسم کنید و سپس در جهت دیگر. انگشتان پای خود را به طرف صورت بالا بیاورید و سپس پا را از خود دور کنید که این حرکت می‌تواند حالت یک پمپ را برای پا ایفا کند. در هر ساعت، حدود ۶۰ بار این حرکت را انجام دهید. این تمرینات بسیار ساده هستند و وقت زیادی هم نمی‌گیرند.

پای خود را بالا ببرید

چاقی با واریس همراه است. وقتی پای خود را حدود ۱۵ سانتیمتر بالاتر از سطح قلب‌تان قرار دهید، فشار در وریدها کاهش می‌یابد و خون برخلاف نیروی جاذبه جریان پیدا می‌کند. استفاده از یک تختهٔ شیب‌دار، باعث می‌شود که خون در وریدهای واریسی جریان یابد و به سمت قلب حرکت کند.

چرا افزایش مصرف فیبر در رژیم غذایی اهمیت دارد؟

یک رژیم غذایی سرشار از فیبر برای بدن شما اهمیت بسزایی دارد؛ زیرا بدون

مصرف کافی مواد خوراکی زبر مانند سبوس که دارای سلولز هستند، سیستم گوارش دچار یبوست می‌شود. در چنین وضعیتی، فرد مجبور است هنگام دفع، فشار بیش از حدی به رگهای پاها وارد کند و بدین ترتیب، این رگ‌ها که در برگرداندن جریان خون به قلب دخالت دارند، دچار مشکل می‌شوند.

چاقی بیش از حد هم می‌تواند باعث تشدید مشکلات ناشی از واریس عروق شود؛ زیرا فشارآوردن روی ساق‌ها باعث نارسایی عمل ماهیچه‌ها در راندن خون به سمت بالای بدن می‌شود.

فراموش نکنید که غذاهای رایج، از قبیل سبزیجات و میوه، به‌ویژه غذاهایی که دارای مواد معدنی غنی شده هستند، به رفع یبوست و سیستم جریان خون بدن کمک می‌کنند. این غذاها از فرآورده‌های ریشه‌دار مانند پیاز، سیر، هویج و تربچه تهیه می‌شوند. مطالعات نشان داده است که مکمل‌های خوراکی ویتامین E روزانه، با ۴۰۰ IU (واحد استاندارد) و ۵۰ میلی‌گرم روی می‌تواند برای به جریان انداختن خون در سیاهرگ‌های کناری زانو مفید باشد. از یاد نبرید که دکتر شوت[1] دربارهٔ ویتامین E چه توصیه‌ای کرده است: پُماد ویتامین E را می‌توانید مستقیماً روی پوست بمالید و مطمئن باشید که به خشکی و خستگی ساق پای شما کمک می‌کند.

"روندا" گزارش می‌دهد که با بالابردن پاهایش، حرکات نرمشی و ورزشی به صورت چرخش پا و قوزک پا، خوردن غذاهای مناسب و مصرف ویتامین E و روی، بهبود چشمگیری به دست آورده است. او تأکید می‌کند که ماساژدادن پاها به وسیله غلتک مخصوص تا چه حد به گردش خون او کمک کرده و تورم رگ‌هایش (در اثر فشار خون)، بهبود یافته است؛ به طوری که اکنون پاهای او سالم‌تر و بهتر به نظر می‌رسند.

1- shute

فصل دهم

چگونه با ماساژدرمانی به سیستم گوارش کمک کنیم؟

عوامل بسیاری ممکن است باعث بیماری معده و سوءهاضمه شود. به نمودار ۹ نگاه کنید تا دریابید که چه عواملی می‌توانند در ایجاد ناهنجاری‌های گوارشی مؤثر باشند. پس از اینکه غذا به معده وارد می‌شود، تحت تأثیر عملکرد کبد و کیسه صفرا و پانکراس، قرار می‌گیرد و سپس از رودهٔ کوچک می‌گذرد و به رودهٔ بزرگ می‌رسد و سرانجام به شکل مواد زائد دفع می‌شود.

کانون‌های بازتابی مربوط به معده

به نمودارهای ۷ و ۸ نگاه کنید و بکوشید کانون‌های واکنشی مربوط به معده، کبد و کیسه صفرا را روی بدنتان پیدا کنید. انگشت وسطی خود را روی کانون‌های بازتابی مربوط به شکم فشار دهید. آیا دردناک است؟ انگشت خود را کمی بالا و پایین ببرید تا منطقهٔ دردناک را پیدا کنید. تصویر شمارهٔ ۵ را ببینید.

معمولاً، مراکز واکنشی مربوط به شکم، در برابر اندک فشاری از خود حساسیت کامل نشان می‌دهند؛ بنابراین، انگشت خود را به سمت راست حرکت دهید و روی کانون‌های بازتابی مربوط به کبد و کیسه صفرا فشار آورید. سپس انگشت را به طرف پایین حرکت دهید و مراکز مربوط به رودهٔ کوچک را نیز بفشارید. اکنون انگشت خود را به سمت بالا و روی مراکز رودهٔ بزرگ حرکت دهید و این قسمت را در مسیر خط کمر و چندین کانون بازتابی دیگر که در دو

طرف شکم قرار دارند (در جدول نشان داده شده‌اند)، فشار دهید.

وقتی این کانون‌های واکنشی را شناسایی کردید، حتماً باید از ۲ یا ۳ انگشت خود برای فشار دادن و نگه داشتن فشار روی آن کانون‌ها استفاده کنید و یا از انگشتان هر دو دست خود به طور همزمان و یا ابزارهای مناسب، مانند غلتک استفاده کنید (تصویر شمارهٔ ۸ را ببینید).

برای فعال کردن این کانون‌های بازتابی، همان گونه که قبلاً هم توضیح داده شد، باید روی این کانون‌ها فشار وارد آورید و فشار را تا ۳ شماره نگاه دارید و بعد، آن را رها کنید و بار دیگر، تا ۳ بشمارید و دوباره این روش را تکرار کنید. این عمل را ۳ بار، روی کانون‌های بازتابی انجام دهید.

چنانچه مشکلات گوارشی دارید، باید این روش را روی کانون‌های واکنشی مربوط به ناف هم به‌کار ببرید (تصویر شماره ۴ را ببینید).

برخی کانون‌های بازتابی مربوط به معده و سایر قسمت‌های بدن اهمیت کمتری دارند؛ بنابراین، من کانون‌های اصلی و مهّم را به شما نشان می‌دهم تا به درستی از آنها استفاده کنید. توجه داشته باشید که گاهی ناراحتی معده می‌تواند باعث ایجاد سردرد شود.

جالب است بدانید سال‌ها پیش، بی‌آنکه شناختی دربارهٔ روش‌های کنونی داشته باشم، در یک بعدازظهر شوهرم دچار ناراحتی گوارشی شدیدی شد. برای کاهش درد، هر داروی مسکن مربوط به معده که در خانه داشتیم مصرف کرد؛ امّا درمان حاصل نشد. بالاخره به او پیشنهاد کردم که کمی سرکه در آب بریزد و بنوشد. این محلول را نوشید و سریعاً تسکین پیدا کرد.

چگونه زخم معده را درمان کنیم

در بسیاری موارد، از طریق فشار درمانی، می‌توان به بهبود و درمان زخم معده کمک کرد.

یکی از دلایل اصلی این روش این است که تنش عصبی را که معمولاً علت اصلی ایجاد زخم است، از بدن دور می‌کند. کانون‌های واکنشی درپا معمولاً آرام‌بخش‌ترین مناطق هستند. آنها را ماساژ بدهید و بعد به سمت کانون‌های

بازتابی دست بروید. همه نقاط دردناک روی دست‌ها و پاها را بیابید و برای چندین ثانیه آنها را ماساژ بدهید. استفاده از وسایل مربوط به ماساژ درمانی بهتر و آسان‌تر است. از جمله غلتک‌های پایی، ماساژ دستی و ماساژ دهندهٔ جادویی که قبلاً ذکر شد. ماساژ دهندهٔ لوله مانند که در تصویر شمارهٔ ۲۳ ملاحظه کردید، برای رفع انواع مشکلات معده مناسب است.

هر فردی با زخم معده و یا مشکلات کهنه گوارشی، باید تحت مراقبت یک پزشک متخصص مفاصل[1] قرار گیرد.

از یاد نبرید که پیش از هر چیز باید از اضطراب و نگرانی به دور باشید. تحقیقات نشان داده است که یک سگ را اگر به حال خود بگذاریم، زخم معده‌اش بهبود می‌یابد؛ زیرا در این حال، دراز می‌کشد و آرامش دارد و بدین ترتیب، زخم او درمان می‌شود.

آیا شما هم می‌توانید این کار را انجام دهید؟ پاسخ مثبت است!

اعصاب خود را با عشق ورزیدن به فرد مورد علاقهٔ خود آرام سازید. عصبانی شدن و غصه خوردن مانند سمی در جریان خون شما به هر سلولی از بدن نفوذ پیدا می‌کند. بنابراین، تا حد ممکن تلاش کنید که آرام بمانید. کانون‌های حساس واکنشی مربوط به غدد مترشحه و به‌ویژه هیپوفیز را هم ماساژ دهید.

اکیداً توصیه می‌کنم که برای کمک به درمان یک زخم از موم استفاده کنید. موم یکی دیگر از داروهای درمان بخش طبیعی است که زنبورهای عسل آن را تولید می‌کنند و خاصیت شفادهندهٔ فوق‌العاده‌ای دارد.

زخم‌ها ناپدید شدند

خانم کارتر عزیز،

چند سال پیش در معدهٔ خود زخمی داشتم. پس از انجام روش مذکور خیلی بهتر شدم و زخم‌های من برطرف شدند. هم‌اکنون اشتَهای خوبی دارم و چند کیلو به وزن بدنم ـ که به آن نیاز داشتم ـ اضافه شده است. همچنین ریه‌های من پس از استفاده از این روش، خیلی تمیزتر شده‌اند.

س.س

---

1. naturopatic

چگونه با ماساژ درمانی نفخ شکم، یبوست، اسهال، حالت تهوع و سوءهاضمه را درمان کنیم

چگونه از نفخ معده خلاص شویم

بسیاری از اشخاص از نفخ و گازهای معدهٔ خود دچار ناراحتی می‌شوند. شما از تأثیر درمانی این روش تعجب خواهید کرد. رژیم غذایی شما نیز بسیار مهم است. روی کانون‌های واکنشی مربوط به سیستم گوارشی (جایی که غذاها به قطعات ریز تبدیل می‌شوند، کار کنید). همچنین، روی مراکز حساس رودهٔ بزرگ و دوازدهه کار کنید تا نفخ و گاز اضافی معده و روده‌ها برطرف شود. انگشتان خود را در قسمت دردناک روی معده فشار دهید؛ بدین ترتیب، حباب گاز را به حرکت وادارید. به کمک این روش، دیگر بیش از این ناراحتی نخواهید داشت.

ورزش‌هایی که برای رفع یبوست و نفخ شکم توصیه می‌شود

ورزش کردن برای دفع مواد زائد بدن، روش بسیار بااهمیتی است. تحریک کردن، خون و اکسیژن لازم را به روده‌ها می‌رساند و باعث می‌شود عملکرد مناسب‌تری داشته باشد. خم شدن روی شکم برای نرم کردن مدفوع و رفع یبوست خیلی مفید است. ورزش حرکت دادن زانو به طرف سینه باعث تحریک سیستم گوارش می‌شود و دفع مواد زائد را تسهیل می‌کند. به پشت بخوابید و هر دو زانو را به طرف قفسه سینه بالا بیاورید. دست‌های خود را در کنار بدن به صورت آزاد و مستقیم رها کنید تا به حالت تعادل برسید و زانوهای تاشده را از یک سو به سوی دیگر ببرید.

احتمالاً درمی‌یابید که هر بار تاکردن زانوها برای شما بهترین روش است. عمیقاً نفس بکشید؛ ۴ یا ۵ بار تکرار کنید و سپس پاها را عوض کنید. هنگام نشستن در توالت، پشت خود را صاف نگهدارید تا روده بزرگتان پیچ نخورد.

چگونه برای کمک به مشکلات معده از بازتاب درمانی استفاده کنیم

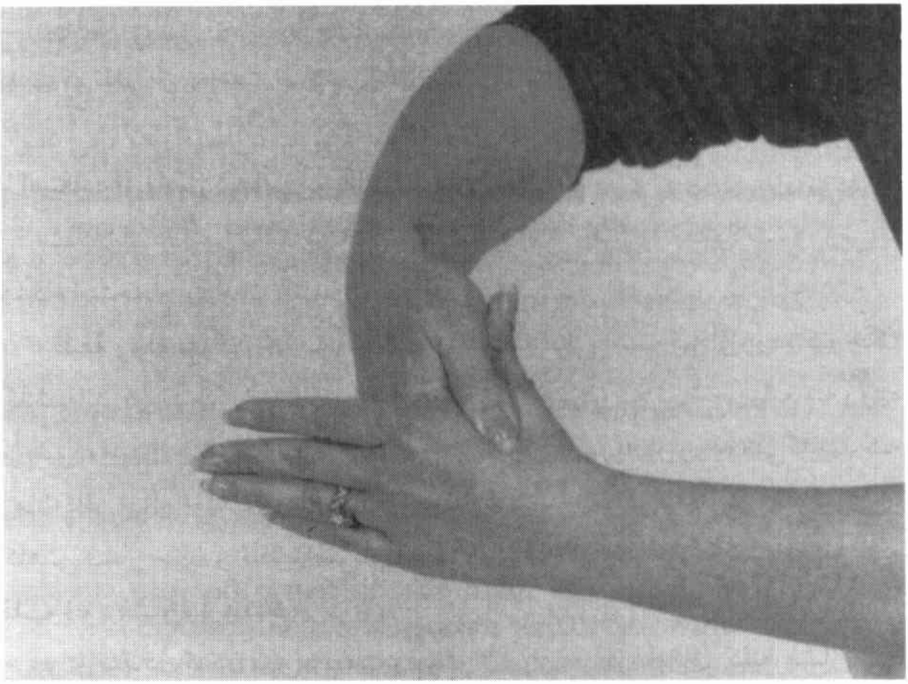
کف دست چپ‌تان را در مقابل خود بگیرید و با شست دست راست، قسمت اسفنجی نزدیک به ناحیهٔ گوشتی شست و پرده‌ای که ما بین شست و انگشتان

دیگر قرار دارد، فشار دهید. این قسمت را با یک حرکت چرخشی و فشاری برای چند دقیقه ماساژ دهید. چنانچه حالت تهوع به شما دست داد، فشار دادن روی آن دست را متوقف کنید. همان قسمت را در دست راست نیز ماساژ دهید.

معده در سمت چپ بدن قرار دارد و با فشردن کانون‌های حساس واکنشی مشابه در هر دست، تحت تأثیر قرار می‌گیرد. به تصویر ۴۳ نگاه کنید.

اگر غدهٔ تیروئید شما درست عمل نکند، همهٔ سیستم بدن شما احتمالاً دچار تنبلی خواهد شد. کم‌کاری غدهٔ تیروئید می‌تواند باعث کاهش سرعت انقباض‌های روده شود. بنابراین، حرکت مواد زائد را به خارج از بدن کند می‌کند. برای افزایش کار تیروئید مراکز بازتابی مربوط به این غده را ماساژ دهید.

یبوست همچنین می‌تواند ناشی از این باشد که شخص فعالیت فیزیکی کافی ندارد. "خانم نولا" به دنبال یک تصادف، زمینگیر شده بود. او هفتاد ساله بود و



تصویر ۴۳: کانونی که به ان فشار وارد می‌کنیم تا درد در قسمت‌های مختلف بدن تسکین یابد؛ از آن جمله است: درد شکم، سردردها و گرفتگی عضلات

نمی‌توانست برای اجابت مزاج به موقع به دستشویی برود و این مسئله باعث ایجاد یبوست و در نهایت، بواسیر شد.

"خانم نولا" به افزایش جریان خون در سراسر بدنش نیاز داشت. زیرا غدد و اعضاء بدن او غیرفعال شده بود. او نیاز به تجدید قوا و سلامتی داشت. بنابراین، به او یک ماساژدهنده جادویی دادم تا آن را برای ۲ دقیقه در یک دست و سپس به همان میزان در دست دیگر به کار ببرد.

قرار شد که این حرکت را فقط دو بار در روز اول (یکبار صبح و یکبار عصر) انجام دهد. دو روز بعد در تماسی که با او داشتم به من گفت که احساس خوبی دارد. اکنون سال‌هاست به کمک این روش در مسیر سلامت گام برمی‌دارد. همچنین، آموزش‌هایی در زمینهٔ ماساژ درمانی و کاربرد ابزار جادویی (ماساژدهنده) و استفاده از فشار دندانه‌های شانهٔ سر بر روی مرکز دست به او دادیم و از او خواستیم رژیم غذایی خود را تغییر دهد و درعوض، میوه، سبزیجات بخار پز، غلات، سبوس و کلم‌پیچ آب‌پز مصرف کند. بدین‌گونه ظرف مدت کوتاهی از یبوست خلاص شد.

با استفاده از ماساژ درمانی اسهال را درمان کنید

مشکلات دفع می‌تواند در شرایط گوناگون مثل رفتن به تعطیلات، ورزش یا هنگام استحمام متفاوت باشد.

وظیفهٔ روده بزرگ، جذب مایعات از مواد دفعی است که از روده کوچک گذشته‌اند. در نتیجهٔ اختلال در عمل جذب که منجر به ترشح مایع به روده می‌شود، اسهال پیش می‌آید و یا مواد زاید به قدری سریع از روده می‌گذرند که زمان کافی برای جذب مایعات آن وجود ندارد. شما می‌توانید برای جلوگیری از کاهش فشار خون و تنظیم ضربان قلب، روی مراکز حساس واکنشی مربوط به قلب خود فشار وارد کنید.

برای متعادل کردن دفع مایعات و مدفوع، روی مراکز بازتابی کلیه، فشار وارد کنید. برای کاهش بیش از حد حرکات روده، دلایل بسیار زیادی وجود دارد و ما در اینجا موارد مختلف آن را ذکر نمی‌کنیم. چنانچه مشکلی پیش آید که دردناک یا

دشوار باشد، و اگر در تعطیلات قصد سفر به مناطقی را دارید که از بهداشت کافی برخوردار نیست، فقط از آب بطری و آب میوه استفاده کنید.

هنگام مسواک زدن از آب بطری استفاده کنید و به هیچ وجه در نوشیدنی خود یخ به کار نبرید. از غذاهای بهداشتی استفاده کنید.

برای کمک به متوقف کردن اسهال، سیستم گوارشی خود را تقویت کنید. به پشت بخوابید و انگشت میانی خود را ۵ سانتی‌متر بالای ناف خود بگذارید. به صورت چرخشی با دوائر کوچک، حرکت و فشار دهید. این عمل را بدون برداشتن دست از روی پوست، به مدت ۲ دقیقه انجام دهید. اکنون انگشت خود را کمی پایین بیاورید و در جهت عقربه‌های ساعت با حرکت چرخشی، اطراف ناف را با همین شیوه ماساژ بدهید و بعد کمی استراحت کنید.

روی مراکز واکنشی غدهٔ تیروئید کار کنید تا عملکرد بدن منظم شود. کلیه، شکم، روده‌ها، کبد و روده بزرگ را به‌وسیلهٔ ماساژ تحریک کنید تا اسهال برطرف شود. اسهال، برخلاف باور عمومی باعث پاک‌شدن روده نمی‌شود. برعکس، ممکن است باعث ایجاد نارسایی‌های غذایی شود که ناشی از عبور سریع غذا از روده‌هاست و باعث می‌شود که جذب صورت نگیرد. اگر اسهال طولانی شود، منجر به سوءتغذیه می‌شود و بدن با کمبود آب و نمک مواجه خواهد شد. این امر سیستم ایمنی بدن را به‌هم می‌زند و باعث پیری زودرس می‌شود. بنابراین، برای پیشگیری از آن باید بهداشت را رعایت کنیم.

تغییر رژیم غذایی می‌تواند کمک بزرگی باشد

پکتین ماده‌ای است که خاصیت چسبندگی دارد و روده‌ها را تقویت می‌کند. میوه‌هایی مثل موز و سیب دارای پکتین هستند. برای کسب نتیجه بهتر، آنها را در رژیم غذایی خود بگنجانید.

اسهال را می‌توانید با خوردن مخلوطی از ۲ عدد موز خردشده، یک فنجان ماست ساده و یک قاشق چای‌خوری سبوس متوقف کنید. فیبر باعث طبیعی‌کردن عملکرد روده‌ها می‌شود؛ در حالی که پکتین موجود در موزها اسهال را برطرف می‌کند و در ضمن، جایگزین پتاسیم، منیزیم و سایر مواد مغذی از

دست‌رفته بدن می‌شود.

سبوس، باعث سفت شدن مدفوع می‌شود. این دستورالعمل در مدت ۲ تا ۳ روز اثر می‌کند.

تسکین حالت تهوع

بعضی از دوستان پسرم برای ماهیگیری به اقیانوس آرام رفته بودند و اشتیاق زیادی برای گرفتن ماهی داشتند. تفریح آنها ۲ ساعت بیشتر طول نکشید. زیرا خوردن ساندویچ‌های تخم‌مرغ و تلاطم آب دریا باعث شد که اکثر پسرها در گوشه‌ای از کشتی بی‌حال بیفتند. آنها روز بعد از من پرسیدند که آیا مرکز واکنشی معینی برای رفع حالت تهوع وجود دارد؟ اولین مرکزی که به آنها معرفی کردم، محلی در قسمت داخلی مچ بین دو تاندون بزرگ بود. این مرکز را می‌توانید در فاصله ۳ انگشتی مچ پیدا کنید. برای چند دقیقه تا لحظه‌ای که آن مرکز شروع به درد کند، عمیقاً آن را فشار دهید. این قسمت در مورد تهوع کمی دیرتر عمل می‌کند و در موارد تهوع شدید ۲۵ دقیقه یا بیشتر طول می‌کشد. تصویر ۳۹ را ملاحظه کنید.

همچنین به آنها گفتم که اگر مجدداً این حالت بروز کرد، دراز بکشید و لباس‌های تنگ خود را کمی آزاد و شل کنید، نفس کشیدن آرام و عمیق به آرام شدن معده کمک می‌کند. این روش را برای تسکین معده‌های ناراحت توصیه می‌کنم که شامل فشار بر روی معده با استفاده از انگشتان چپ است. تصویر شمارهٔ ۳ را ملاحظه کنید. همچنین مرکز بازتابی معده را در تصویر ۴۳ ببینید.

درمان سوءهاضمه

خانم کارتر عزیز،

سال گذشته، دچار سوءهاضمه شدم که به صورت دردهای عضلانی در پشت ناف خودنمایی می‌کرد. شست دستم را عمیقاً به مدت ۱ تا ۲ دقیقه به داخل نافم فرو بردم و سریعاً تسکین پیدا کردم. به همراه این تسکین، مقداری گاز هم از گلویم خارج شد.

چون دچار اضطراب شده بودم این ناراحتی بروز کرد. کتاب شما را بسیار مفید یافتم. به کمک این روش‌ها به دکتر نیازی نیست. از شما متشکرم. این روش‌ها از خوردن سیب هم بهتر است.

با تشکر

ل.م.د

متوقف کردن سکسکه

وقتی در هاوایی بودم، یک روز به فروشگاهی رفتم. همزمان، زنی به همراه شوهرش وارد شدند و از فروشنده دارویی برای درمان سکسکه درخواست کردند. به شوهر او گفتم تا با انگشتان هر دو دست محل بین جناق سینه و ناف را به مدت ۳ ثانیه فشار دهد. پس از انجام این کار، با تعجبی آمیخته به رضایت به من نگاه کرد و گفت که سکسکه‌اش برطرف شده است. بعد سوال کرد آیا شما پزشک هستید؟. فروشنده نمی‌توانست چیزی را که شاهد آن بود باور کند. روش ماساژ درمانی، اکنون یکی از مهم‌ترین و ساده‌ترین روش‌های شفابخش طبیعی است.

اعتیاد پیداکردن به روش ماساژ

خانم کارتر عزیز،

وقتی ۲۴ ساله بودم، به کمک دوستی که مرا ماساژ می‌داد ۵ غده‌ای که روی روده داشتم، معالجه شد. از آن زمان تاکنون که ۸۵ ساله هستم از ماساژ روی روده و معده‌ام برای رفع یبوست، دردهای گوارشی و دردهای ناشی از جراحات سود برده‌ام و می‌توانم بگویم به این ماساژ معتاد شده‌ام. از شما به خاطر اینکه این دانش را با کتاب خود به ما معرفی کرده‌اید، تشکر می‌کنم. روش‌ها بسیار ساده و آسان است و هر فردی که طالب درمان طبیعی است با انجام این روش‌ها به نتیجه می‌رسد.

ارادتمند

ح.ی.پ

فصل یازدهم

رژیم، ویتامین‌ها و ماساژدرمانی

وقتی برای نخستین بار با روش ماساژ درمانی آشنا شدم، به من گفته شده که روش دیگری را توصیه نکنم. چون باعث سردرگمی افراد می‌شود و اعتباری هم به این روش نمی‌دهد. سال‌ها پیش اطلاعات مربوط به تغذیه را به دلیل اینکه شوهرم دچار سکته قلبی شده بود، مطالعه کرده بودم. بنابراین هر آنچه را که در مورد رژیم غذایی و تغذیه آموخته بودم، توصیه کردم. دکتر گایلُرد هازر[1] متخصص مشهور تغذیه، به ما می‌گوید که سالها پیش در جوانی، در بیمارستانی در شیکاگو در حال احتضار بود. هازر به بیماری سل استخوان ران دچار بود و هیچ درمانی به او کمک نمی‌کرد. درنهایت، پزشکان از والدین او خواستند که بیمار را به خانه ببرند. در آنجا پیرمردی به ملاقات او آمد و مصرف غذاهای خام را به او توصیه کرد و گفت که غذاهای خام می‌توانند بدن را زنده و شاداب کنند. پیرمرد گرچه در مورد ویتامین‌ها، پروتئین‌ها، مواد معدنی و سایر مواد مغذی چیزی نمی‌دانست؛ امّا دیدگاه او به هازر کمک کرده و درنتیجه، به خوردن غذای تازه و خام (سبزی و میوهٔ خام) روی آورد و از مرگ نجات یافت. من باور دارم که دکتر هازر حتی در نودسالگی نیز از سلامتی خوبی برخوردار است.

1. Gaylord Hauser

مخمر آبجو: غذای شگفت

دکتر هاوزر، مخمر آبجو را پیشنهاد می‌کند که حاوی ۱۷ ویتامین مختلف شامل ویتامین‌های گروه ب، ۱۶ نوع اسید آمینه و ۱۴ نوع مواد معدنی (از جمله مواد معدنی "trace"[1]) است که همگی از نظر غذایی بسیار مهم هستند.

همچنین، حاوی ۳۶ درصد پروتئین (استیک از راستهٔ گوساله احتمالاً شامل ۲۳ درصد پروتئین است). استیک شامل ۲۲ درصد چربی است؛ در حالی که مخمر آبجو فقط ۱ درصد چربی دارد. ما در مورد یک قاشق سوپخوری که برابر ۸ گرم معادل فقط ۲۲ کالری است صحبت می‌کُنیم.

اکنون چندین نوع مخمر آبجو در فروشگاه‌های مواد غذایی یافت می‌شود. این مخمرها با نوع خمیر ترشی که در پخت نان استفاده می‌شود، فرق دارد. هرگز از خمیر مایهٔ تازه که برای پختن کیک بکار می‌رود، استفاده نکنید.

ارزش شیرهٔ چغندر یا ملاس سیاه

غذای دلخواه دیگر من که دکتر هازر پیشنهاد کرده، سیاه شیره یا شیرهٔ چغندر عاری از گوگرد است. خواص شفادهندهٔ فوق‌العاده‌ای در این نوع شیره وجود دارد که نه تنها به عنوان یک غذا، بلکه همچنین برای درمان بریدگی‌ها و خراش‌ها کاربرد دارد.

سیاه شیره، سرشار از آهن و ویتامین ب است. این شیره را فقط از فروشگاه‌های مطمئن مواد غذایی خریداری کنید. بسیاری از افراد، مزهٔ سیاه‌شیره را دوست ندارند و من نیز یکی از آنها هستم.

چون از ارزش غذایی فوق‌العاده زیاد این شیره آگاه هستم، با هر روش ممکن کوشیده‌ام آن را خوشمزه کنم و سرانجام نیز روش لازم را یافتم. با مصرف مقدار کمی سیاه شیره در شیر داغ یا سرد و یا آب، طعم آن بهتر شد. سیاه شیره به‌ویژه برای کودکان و افراد مسن در هنگام خواب شب به‌جای نوشیدن شیرکاکائو بسیار مفید است. شما می‌توانید برای غنی کردن این نوشیدنی از کلسیم، به آن پودر شیر اضافه کنید. من همچنین از سیاه‌شیره به‌عنوان ماده‌ای برای تنقیه در مواردی که

---

۱. از جمله مواد معدنی استخراج شده از مخمر آبجو.

مشکل رودهٔ بزرگ وجود دارد نیز استفاده کرده‌ام. این ماده، خواص شفادهندهٔ عجیب و فوق‌العاده نادری دارد و از آن می‌توان به صورت داخلی یا خارجی از جمله برای درمان زخم‌های دهان و درد دندان استفاده کرد.

بسیاری از اوقات که بیش از حدکار کرده‌ام و شدیداً احساس خستگی می‌کنم و وقت استفاده از ماساژ را ندارم، یک لیوان سیاه‌شیره و شیر به من انرژی فوری می‌بخشد.

جوانهٔ گندم، یک غذای فوق‌العاده

گفته می‌شود جوانهٔ گندم ارزش غذایی زیادی دارد و منبع عمدهٔ ویتامین‌های ب ۱ و ب ۲، ب ۶ و نیاسین است. مصرف روزانهٔ یک نصفه فنجان، میزان لازم و مجاز این ویتامین را در اختیار بدن می‌گذارد. از نظر پروتئین غنی است و تقریباً سه برابر سایر منابع غذایی آهن در اختیار بدن می‌گذارد. اگر جوانهٔ گندم تازه را روی غلات یا حبوبات سرد و یا گرم بریزیم لذیذ و خوشمزه می‌شود. همچنین به‌عنوان چاشنی به مادهٔ اولیهٔ هر شیرینی مثل بیسکویت‌ها، نان، کیک‌ها و غیره اضافه می‌شود و به سالادها و میوه‌های تازه نیز طعم خاصی می‌بخشد.

جوانهٔ گندم، سرشار از ویتامین E است که به بسیاری از مشکلات قلبی کمک می‌کند. همراه با ماساژ درمانی، مصرف جوانهٔ گندم، جوانی و عمر طولانی و سالم را به شما عرضه می‌کند. جوانهٔ گندم را به صورت خام مصرف کنید.

اعجاز ماست

می‌گویند ماست را ابتدا بلغاری‌ها و بومیان سایر کشورها مصرف کردند و طولی نکشید که این غذا به خاطر تأثیر آن بر سلامت، طول عمر، و نیرومندی انسان، طی سال‌های بسیار اعتبار خاصی یافت.

ماست به آسانی جذب می‌شود. حاوی پروتئین با کیفیت بالاست و دارای ذخایر سرشار کلسیم و ریبوفلاوین (ویتامین ب ۲) در رژیم غذایی است.

مصرف آن پیش از خواب توصیه می‌شود. یک فنجان ماست همراه با پودر شیر بی‌چربی (حاوی ۷درصد کالری، ۱۷ درصد پروتئین، ۵۰درصد کلسیم و ۳۰

درصد ویتامین ب۲) روزانه مورد نیاز است.

طبق اطلاعات به‌دست آمده از آزمایش‌های کلینیکی، کودکانی که با ماست تغذیه شده‌اند از جثهٔ بزرگتری نسبت به کودکانی که ماست در رژیم غذایی‌شان نبوده است، برخوردارند.

اهمیت روغن مایع در ذخیرهٔ انرژی و داشتن دور کمر باریک‌تر

امروزه مصرف چربی پذیرفتنی به‌نظر نمی‌آید. با این حال، چربی ماده‌ای است که همه ما به آن نیازمندیم. چربی منبع ذخیره انرژی است و به عنوان یک عایق حرارتی در زیر پوست قرار دارد. دکتر هازر می‌گوید: غذاهای حاوی چربی "انرژی ماندگارتری" دارند؛ زیرا چربی به‌کُندی هضم و جذب می‌شوند.

چربی‌ها یا روغن‌های گیاهی مایع را باید به‌جای روغن جامد به‌کار برد. روغن‌های مایع را از فروشگاه‌های مطمئن خریداری کنید که از تازگی آن مطمئن باشید و همیشه پس از مصرف، آن را در یخچال نگهداری کنید. در روز حداقل یک قاشق سوپخوری مصرف کنید.

پودر شیر، یک غذای فوق‌العاده کامل است

شیر کم‌چرب، عاری از چربی حیوانی است و خواص بسیاری دارد که آن را در گروه غذاهای کامل قرار می‌دهد. شیر، دارای پروتئین با کیفیت حیاتی بالاست؛ سرشار از کلسیم و ریبوفلاوین است (ویتامین ب۲) و عوامل حیاتی مغذی آن، به راحتی در بدن هضم می‌شوند. اگر پودر شیر مصرف می‌کنید، آن را در ظرف دربسته در تاریکی نگهدارید تا مواد ریبوفلاوین (ویتامین ب۲) خود را از دست ندهد.

بنابه پیشنهاد "دکتر هازر" می‌توانید پودر شیر را برای مقوی کردن شیر عادی به آن بیفزایید و یا هنگام پخت‌وپز برای دریافت کلسیم بیشتر از آن استفاده کنید.

لسیتین، یک غذای معجزه‌آسا

ما بدون لسیتین نمی‌توانیم زندگی کنیم. لسیتین، ترکیبی از پروتئین و

کلسترول (چربی) است و ماده‌ای را می‌سازد که جنبهٔ حیاتی دارد. این ماده از اجزاء اصلی سلول است و فقدان آن به هر دلیل، باعث بیرون ریختن محتویات سلول و نابودی آن می‌شود و در نهایت، به ضعف و نابودی بدن می‌انجامد.

لسیتین، همچنین میه‌لین[1] را می‌سازد: یک پروتئین چرب که به‌صورت غلافی روی اعصاب اصلی بدن، از جمله طناب نخاعی را می‌پوشاند.

لسیتین، سرعت انعقاد خون را تنظیم می‌کند. در پیشگیری از بروز سکته و لخته شدن خون در عروق نقش مهّمی دارد و همچنین، در درمان زخم‌ها، آسم و دیگر آلرژی‌ها و نیز پوسیدگی دندان، جوش و دیگر اختلالات پوستی مؤثر است.

(لسیتین یکی از اجزاء سازنده دندان است.)

خطر لسیتین

دکتر تاپل معتقد است که مصرف لسیتین، بدون ضد سم (آنتی توکسین) آن، یعنی ویتامین E می‌تواند خطرناک باشد. به نظر می‌رسد که این ویتامین مهّم و ضروری، ممکن است در بدن ما فاسد شود. دکتر تاپل می‌گوید، لسیتین فاسد می‌تواند برای ساختار و کارکرد سلول‌ها زیان بخش باشد. بنابراین، مصرف ویتامین E و بیوفلاونوئید[2] (که در سیر یافت می‌شود)، لازم و ضروری است.

ما از افرادی که در سنین مختلف از فراموشی رنج می‌بردند، آزمایش‌هایی به عمل آوردیم. از جمله اینکه با تجویز ۳۰ گرم لسیتین، حدود ۲۵ درصد از آنها حافظه‌شان بهبود یافت. این آزمون در مورد خودم نیز به تقویت نیروی ذهنیم انجامید. کلسیم نیز (به عنوان یک مادهٔ مغذی استخوان) برای تعدیل فسفر اضافی ناشی از لسیتین باید مصرف شود.

اهمیت ویتامین A

ویتامین آ از جمله ویتامین‌هایی است که به آسانی می‌توان از طریق رژیم غذایی به دست آورد. این ویتامین، هنگام پختن یا ذخیره کردن خاصیت خود را از

1. Myelin
2. bioflavonoid

دست نمی‌دهد.

متخصصان تغذیه براین عقیده‌اند که بیشتر افراد، با کمبود این ویتامین مواجهند. کمبود ویتامین آ باعث شبکوری، بیماریهای پوستی و غیره می‌شود. با این حال، همهٔ این نشانه‌ها به سرعت، با مصرف کافی ویتامین آ که به رژیم غذایی افزوده می‌شود، برطرف می‌گردند. امّا در مواردی، جذب ویتامین آ با اختلال روبرو می‌شود و در نتیجه، باید بر میزان مصرف این ویتامین افزود. برای آنکه مطمئن شوید که به اندازهٔ کافی ویتامین A و D به بدن شما می‌رسد، باید روزانه مقداری روغن ماهی مصرف کنید. روغن ماهی هالی‌بوت[1] صدها بار بیشتر از روغن ماهی معمولی ویتامین آ دارد. من هر روز صبح، یک قاشق چای‌خوری روغن ماهی به فرزندانم می‌دهم.

ویتامین آ و درمان خشکی پوست

دکتر الکساندر می‌نویسد که خشکی پوست، نمایانگر وجود مشکلی در بدن است و در نتیجه، به ما هشدار می‌دهد که در این حال، پوست بدن نیاز به کمک دارد. در واقع، پوست مانند آینه‌ای است که وضعیت بدن را منعکس می‌کند.

وقتی سلامت بدن با مشکل روبرو می‌شود، پوست اولین عضوی است که واکنش نشان می‌دهد.

بسیاری از افرادی که از روش ماساژ درمانی استفاده می‌کنند مدعی هستند، تمامی علائم و نشانه‌های مربوط به خشکی پوست، پس از ماساژ دادن و فشار وارد آوردن روی مراکز واکنشی مُعیّن، ناپدید می‌شوند. خشکی پوست، نمایانگر آن است که مشکلی در بدن شما پدید آمده است که باعث پیری زودرس می‌شود. (در این باره در فصل سی و چهارم توضیحات مفصلی آمده است).

به یاد داشته باشید که روغن ماهی از آنجا که درون بدن را نرم می‌کند، اهمیت دارد. دکتر الکساندر می‌گوید، بهترین روش مصرف روغن ماهی، مخلوط کردن آن با مقدار کمی شیر یا آب پرتقال، یک ساعت پیش از صرف غذا یا چهار ساعت پس از صرف غذاست. روغن ماهی به شما ویتامین "د" هم می‌دهد.

1. Halibut

روغن ماهی را به این صورت هم می‌توانید مصرف کنید: یک قاشق چایخوری روغن ماهی را در یک بطری کوچک بریزید و ۶۰ گرم شیر به آن اضافه کنید؛ بعد خوب تکان بدهید تا کف کند. این معجون را با شکم خالی، حدود یک ساعت پیش از غذا بنوشید. این کار باعث می‌شود که روده‌ها فرصت یابند پیش از آنکه کبد روغن ماهی را در اختیار بگیرید، آن را جذب و مصرف کنند.

در صورت در دسترس نبودن شیر، از آب پرتقال استفاده کنید. گرچه دکتر الکساندر معتقد است که شیر بهترین است. امّا با آنکه روغن ماهی مزهٔ خوبی ندارد، فرزندان من هرگز به این مسئله اهمیت نمی‌دهند. شاید به این دلیل که روغن ماهی، جزء برنامهٔ غذایی آنها بوده است. در هر حال روغن ماهی را می‌توانید با چندین اسانس مختلف مخلوط کنید و هنگام خرید، از تازگی آن مطمئن شوید و پس از مصرف، آن را در یخچال نگهداری کنید.

بیمهٔ عمر و سلامتی بدن

پس از اینکه پسرم ازدواج کرد، تصمیم گرفت خود را بیمهٔ عمر کند. او برگه‌های مخصوص را پرکرده و معاینات لازم را انجام داد و منتظر دریافت بیمه‌نامه شد؛ ولی هرگز آن را دریافت نکرد. به زودی دریافتم که مامور بیمه، پرسش‌های بسیاری در مورد سلامتی او از دوستانش مطرح کرده است.

علت را جویا شد. مأمور بیمه در جواب گفت که تاکنون با فردی روبرو نشده‌ام که بجز بیماری‌های رایج دوران کودکی به هیچ بیماری دچار نشده باشد و به زودی مشخص شد که چون به طور دائم روغن ماهی در برنامهٔ غذایی او گنجانده شده و همچنین همیشه از ماساژ مراکز حساس واکنشی استفاده کرده است، دارای بدنی سالم است.

ویتامین ث ویتامینی با نیروی شفابخش

ویتامین ث از جمله ویتامین‌های مؤثری است که امروزه مورد استفادهٔ عموم قرار می‌گیرد و در بیشتر فروشگاهها یافت می‌شود.

ویتامین ث به علت نیروی شفابخش آن، در بسیاری از بیماری‌ها از جمله

بیماری‌های قلبی، سکته‌ها، و آرتروزها مورد تأیید پزشکان قرار گرفته است.

ویتامین ث برونشیت مزمن را درمان می‌کند

روزی خانم جی به من گفت که زمستان‌ها به علت ابتلا به آنفلوآنزا و ناراحتی ریه، چندین هفته بستری می‌شود. او در تمام طول زندگیش از برونشیت رنج بُرده است. چندی پیش دربارهٔ تأثیرات شفابخش ویتامین ث مطالبی به او گفتم. پس از مدتی، دوباره او را دیدم. حالش کاملاً خوب بود. او با هیجانی خاص به من گفت که در اثر مصرف این ویتامین بهبود یافته و در تمام طول زمستان، حتی یکبار هم دچار سرماخوردگی و حتی زکام معمولی نشده است.

ویتامین آ و ث، آسیبهای ناشی از سیگار کشیدن را کاهش می‌دهد. چنانچه سیگاریها نتوانند مصرف سیگار خود را ترک کنند حتماً باید ویتامین آ و ث بیشتری مصرف نمایند. یکی از متخصصان تغذیه معتقد است که ویتامین ث تقریباً بر عملکرد همه قسمت‌های بدن تأثیر مثبت دارد. مصرف این ویتامین به افراد کمک می‌کند تا از بدن خود در برابر تنش‌ها و فشارهای روحی و موقعیت‌هایی که سلامتی را به مخاطره می‌اندازد، محافظت کنند.

یک پژوهشگر ژاپنی می‌گوید: مطالعات او نشان داده است که ارتباط مشخّصی بین میزان ویتامین ث موجود در رژیم غذایی و تولید هورمون جنسی وجود دارد.

افراد مسن، به ویتامین ث بیشتری نیاز دارند تا تولید هورمون جنسی در آنها به حد کافی برسد. برای مصرف این ویتامین، می‌توانید قرص‌های ویتامین ث را به صورت پودر در آورید و روی غذا بریزید و یا با شیر میل کنید تا بهتر هضم شود.

سیر، یک سبزی بی‌نظیر

سیر خواص غذایی و دارویی فوق‌العاده مهمی دارد که نژادهای مختلف از هزاران سال پیش از آن استفاده می‌کرده‌اند. مصریان قدیم و یهودیان آن را غذایی با خواص بهشتی می‌دانستند. سرشار از چندین ترکیب شیمیایی از جمله ویتامین آ، ب، ث و د است. (ویتامین د در نور آفتاب وجود دارد و برای ادامهٔ حیات لازم

است.) سرشار از گوگرد و ید است؛ برای تحریک کبد و کلیه‌ها و از بین بردن کرم در کودکان و عوارض ناشی از نگهداری حیوانات خانگی و برطرف کردن ناراحتی‌های رماتیسمی و مفصلی و بسیاری از دردهای دیگر مؤثر است.

می‌توانید از کپسول‌های حاوی سیر و لسیتین استفاده کنید؛ زیرا مصرف آنها بسیار سودمند است.

برای من، خواص شفادهندهٔ سیر کاملاً محرز شده است؛ زیرا در زندگی شخصی خود آن را تجربه کرده‌ام. وقتی کودکی بیش نبودم، همیشه با بیماری دست به گریبان بودم. وقتی به کالیفرنیا رفتیم، با کودکانی همبازی بودم که نان و کره و سیر می‌خوردند که به نظرم بسیار خوشمزه آمد. در اثر مصرف سیر، دیگر هرگز بیمار نشدم و معده‌ای چون آهن پیدا کردم. چون مادرم دچار فشار خون بود، به توصیهٔ دکتر به مصرف سیر روی آورد و پس از مدتی، فشار خون او درمان شد. او اکنون در نود سالگی زندگی سالم و مطبوعی دارد.

سیر برای حیوانات خانگی نیز فوق‌العاده مؤثر است. همراه با سیر، مصرف پیاز نیز بسیار مفید است و خون را تصفیه می‌کند. سعی کنید مصرف پیاز را هم در رژیم غذایی خود بگنجانید.

ارزش گیاهان دارویی

برای هر نوع بیماری، یک نوع گیاه وجود دارد. سال‌هاست از گیاهان دارویی استفاده می‌کنم. دم کرده‌ها و جوشانده‌های گیاهی را می‌توانید با عسل و لیمو مصرف کنید. دم کردهٔ مریم گلی و رُزماری مورد علاقهٔ من است؛ زیرا برای تقویت قسمت‌های مختلف بدن مفید است. مزهٔ دلچسبی دارد و معده را تمیز و تازه نگه‌می‌دارد. در صورت تمایل کمی نعنا نیز به آن اِضافه کنید. این دم کردهٔ گیاهی باعث ایجاد آرامش می‌شود بنابراین، مصرف آن را پیش از خواب توصیه می‌کنم.

مصرف پروتئین بیش از اندازه خطرناک است

زندگی افرادی که در دامنه‌های هیمالیا زندگی می‌کنند نشان می‌دهد که بسیار سالم هستند و عمر طولانی دارند.

در چند سال گذشته، چندین متخصص تغذیه و بیولوژیست برجسته بـه دره هان‌زاس[1] سفر کردند و به بررسی زندگی مردم و رژیم غذایی آنـها پـرداخـتند. قسمت اعظم رژیم آنها شامل سبزیجات و میوه و پروتئین به مقدار کم بود. آنها از سلامتی خود لذت می‌بردند و غالباً صدسالگی خود را جشن می‌گرفتند.

موسسهٔ آلمانی ماکس پلنک و موسسهٔ روسی تحقیقات غذایی اعلام کردند که مصرف بیش از حد پـروتئین در رژیـم غـذایـی، فـوق‌العـاده خـطرناک است و می‌تواند باعث صدمات و بیماری‌های جدی شود. حتی مواردی از مرگ نـیز در زنانی که رژیـم غـذایـی سـرشار از پـروتئین بـرای کـاهش وزن خـود مـصرف می‌کردند، گزارش شده است. من شخصاً تجربهٔ تلخی از رژیم پُروتئین، حـاوی غلات، حبوبات، دانه‌های روغنی و غیره دارم؛ به طوری که سلامتی‌ام به مخاطره افتاد و اگر از کمک‌های تخصّصی دکتر مفاصل و پزشک‌های طبیعت درمان‌گر[2] استفاده نکرده بودم، مرگم حتمی بود. در نتیجه، رژیم خود را تغییر دادم و از رژیم آب لیمو استفاده کردم.

باور عمومی بر این است که فقط پروتئین‌های حیوانی کامل هستند و حبوبات و سایر گیاهان، سرشار از پروتئین نیستند. این باور صحیح نیست. مصرف بیش از حد پروتئین می‌تواند باعث کمبود شدید منیزیم و ویتامین ب ۶ و ب ۳ در بدن شود، همچنین مصرف بیش از حد پروتئین حیوانی می‌تواند باعث بیماری‌هایی چون آرتروز، پوکی استخوان و بیماری‌های قلبی شود و در مواردی حتی به بروز اختلالات ذهنی بخصوص شیزوفرنی یا جنون جوانی بینجامد. مصرف بیش از حد پروتئین حیوانی به علت از بین بردن تعادل ترکیبات شیمیایی بدن، افزایش بیش از حد میزان اسید در بافت‌ها، پوسیدگی روده، یبوست و استحالهٔ اندام‌های حیاتی باعث پیری زودرس می‌شود.

دکتر ناتان پرمیتکین[3]، دربارهٔ علت مضر بودن رژیم‌های سرشار از پـروتئین می‌گوید:

وقتی پروتئین مصرفی روزانه، از ۱۶ درصد کل کـالری در روز (کـل کـالری

---

1. Hun Zas
2. naturopathic
3. Dr. Nathan Pritikin

روزانه ۳/۲۰۰ کالری است) بیشتر باشد، با کاهش مواد معدنی بدن روبرو می‌شویم. در این حالت، بدن ما ذخیره‌های مهم مواد معدنی از قبیل کلسیم، آهن، روی، فسفر و منیزیم را از دست می‌دهد. افرادی که مکمل‌های مواد معدنی (از قبیل قرص‌های ویتامینه) مصرف می‌کنند، هرگز کمبود مواد معدنی اصلی و حیاتی را نمی‌توانند جبران کنند.

مصرف بیش از حد پروتئین، همراه با شکر و عسل به نحو خطرناکی می‌تواند سطح انسولین بدن را بالا ببرد و باعث افزایش سطح اسیداوریک شود و فرد را دچار نقرس کند. آزمایش‌های انجام شده بر روی حیوانات نشان داده است که وقتی پروتئین کمتری در اختیار آنان می‌گذاریم، مقاومت بیشتری در برابر بیماری‌هایی چون سرطان‌های سینه و خون پیدا می‌کنند. وقتی پروتئین مصرفی را در موش‌ها از ۲۶ درصد به ۴ درصد کاهش می‌دهیم، هم موش‌های صحرایی و هم موش‌های خانگی، زندگی سالم‌تر و طولانی‌تری خواهند داشت.

مصرف غذاهای تازه ضامن سلامتی است

غذاهای پخته، در واقع غذاهای مرده‌اند. چگونه می‌توانید سلامت و شادابی سلول‌های زنده بدن خود را با مصرف غذاهای مرده تضمین کنید؟ شواهد نشان می‌دهد که برای حفظ سلامتی و جوانی، مصرف سبزیجات، میوه‌ها، غلات، دانه‌های روغنی، جوانه‌های گندم و ماش، به‌صورت خام یا بخارپز بسیار مفید است. زیرا سلسله اعصاب و نقاط حساس بدن را به فعالیت وامی‌دارد.

غذاهای تازه، بهتر جذب می‌شوند و انرژی‌زا هستند.

کلسیم در کلم و سبزیجاتی چون شلغم وجود دارد. این کلسیم، فعالیت بیوشیمیایی دارد و در نتیجه، بسیار حیات‌بخش است. این خاصیت در مورد همه مواد غذایی خام صدق می‌کند. وقتی مواد غذایی زیادَ پخته می‌شوند و یا مدتها در قفسه‌های فروشگاهها می‌مانند، بسیاری از خواص انرژی‌زایی خود را از دست می‌دهند و حتی می‌توانند موجبات ضعف شدید یا مرگ فرد را فراهم کنند.

تحریک سلسله اعصاب متصل به یکدیگر در بدن در صورتی امکان‌پذیر است که افراد در فضای باز بسر ببرند. این فعالیت یا به عبارت صحیح‌تر واداشتن

به این فعالیت به بدن سلامتی و حیاتی دوباره می‌بخشد.

یک ارگان[1] اندام زنده وقتی تحریک شود و به فعالیت بیافتد، موجبات فعالیت دیگر اندام‌ها را فراهم می‌کند.

---

۱. بدن یا هر ارگان زنده‌ای که در آن عصب وجود دارد و براساس نوعی مکانیسم مبتنی بر تأثیر و تأثر فعالیت می‌کند. به لحاظ پزشکی ثابت شده است که این سلسله اعصاب نوعی الکتریسیته ساکن در خود ذخیره دارد. مرجع:

Erich Bern, Brain and its function, pelikan book, chapter 3, 1967.

فصل دوازدهم

چرا نوشیدن آب و تنفس عمیق، در فرایند ماساژدرمانی مؤثر است

می‌دانیم که برای زنده ماندن به آب و اکسیژن نیاز داریم. بیش از چند روز نمی‌توان بدون آب و بیش از چند دقیقه بدون هوا زندگی کرد. سلول‌های بدن به آب و اکسیژن نیاز دارند تا وظایف خود را انجام دهند.

اعجاز آب خالص

۷۰ درصد بدن ما از آب تشکیل شده است. هر قسمت از بدن ما نیازمند و وابسته به آب است. کل سیستم بدن ما برای داشتن عملکرد مناسب، به آب نیاز دارد و از جمله برای نرم کردنِ مفاصل، تنظیم درجهٔ حرارت بدن و کمک به هضم غذا ضروری است.

کلیه‌ها به آب نیاز دارند تا مواد دفعی را به‌صورت محلول درآورند و آب به خون کمک می‌کند تا مواد غذایی و اکسیژن را منتقل کند و به سلول‌ها برساند؛ به‌طوری که پس از این مرحله، شخص موهای زیبا و پوستی شاداب خواهد داشت. اگر آب و سایر مایعات به ماهیچه‌ها نرسد، دچار ضعف و چروکیدگی خواهند شد.

فراموش نکنیم که مصرف آب برای شست و شو و بیرون راندن چربی‌های اضافی بدن، لازم و ضروری است.

چرا در هنگام ماساژ درمانی به نوشیدن آب نیاز داریم

وقتی بدن ما با کمبود آب مواجه می‌شود، خون، آب مورد نیاز را از بافت‌ها و سلول‌ها بیرون می‌کشد و در نتیجه، وضعیت بی‌آبی در بدن به وجود می‌آید. پس از این مرحله، بدن با مشکل جدی روبرو می‌شود. بنابراین، بهتر است بیش از حد لازم آب بنوشیم. کلیه‌های شما به راحتی آب اضافی بدن را دفع می‌کنند.

کمک‌هایی که از طریق ماساژ، بدن دریافت می‌کند، باعث پاکسازی بدن از سموم و ناخالصی‌ها از طریق دفع مواد زائد، به صورت مایع می‌شود و همین مسئله، به کل سیستم بدن، طراوت و تعادل می‌بخشد.

وقتی دچار سرماخوردگی می‌شوید، اهمیت نوشیدن مایعات بیشتر را، برای دفع باکتری‌ها از بدن، درک می‌کنید.

متخصصان ماساژ درمانی معتقدند که آب، عاملی است که در بدن انسان، نقش مهمی دارد و کمبود آن، باعث ایجاد امراض مختلف می‌شود (از جمله پاسخ ندادن بدن به ماساژ درمانی)...

چگونه آب را برای نوشیدن تصفیه کنیم

در صورتی که از سلامت آب مطمئن نبودید، ابتدا آن را برای مدت ۵ دقیقه بجوشانید و پس از سرد شدن در ظرفی بریزید و به شدت تکان دهید. این عمل، مزهٔ آب را بهبود می‌بخشد و اکسیژن آن را افزایش می‌دهد.

برای اینکه آب را سرشار از انرژی کنیم، آن را در ظرفی می‌ریزیم و با حرکت چرخشی تکان می‌دهیم. بدین ترتیب، آب حرکت دورانی به خود می‌گیرد.

با این عمل، آب جدیدی تولید می‌شود که از خواص طبیعی و الکتریکی برخوردار است. چون آب تمیز و خالص می‌نوشیم، در بدن ما قدرت و انرژی جدیدی پدید می‌آید. زیرا آب، تمام موجودات زنده را تقویت و حمایت می‌کند.

ماساژ درمانی همراه با تنفس عمیق

ماساژ درمانی همراه با تنفس عمیق برای سلامت انسان فوق‌العاده مفید خواهد بود. ترکیب این دو حرکت با یکدیگر، سیستم ایمنی بدن را تقویت

می‌کند و فشار خون را در حد اعتدال نگه می‌دارد. سیستم قلبی ـ عروقی و تنفسی شما نیازمند اکسیژن است. آیا هرگز توانسته‌اید بدون استفاده از هوا آتش روشن کنید؟ هرگز امکان ندارد. در مورد بدن هم این مسئله صدق می‌کند. استفاده همزمان از این دومورد، باعث هوشیاری بدن می‌شود.

تنفس عمیق و صحیح می‌تواند در تأمین سلامتی همه سلول‌های بدن مؤثر باشد و باعث جوانی و شادابی آنها شود.

اکسیژن از غذا مهم‌تر است

در حقیقت، بدن بدون غذا می‌تواند تا مدتی زنده بماند؛ اما فقدان اکسیژن حتی به مدت چند دقیقه باعث مرگ می‌شود. غذا نمی‌تواند بدون اکسیژن کافی به مواد مورد نیاز بدن تبدیل شود. در صورتی که اکسیژن کافی به خون برسد، مقاومت بدن در برابر بیماری و عفونت بیشتر می‌شود.

تمرینات تنفس عمیق

بدن را در وضعیت صحیح قرار بدهید تا بتوانید تمرینات تنفسی را انجام دهید. اگر شما روی زمین بنشینید و پاهای خود را به صورت ضربدر روی هم قرار بدهید (به طوری که ستون فقرات کاملاً صاف بماند)، می‌توانید تمرینات لازم را انجام دهید. می‌توانید از یک صندلی که دارای تکیه‌گاه صاف است، استفاده کنید و یا اگر قرار است تمرینات خود را در رختخواب انجام دهید، پشت خود را تا حد امکان مستقیم نگه دارید. این نکته بسیار اهمیت دارد. با دهان بسته در حالی که پشت خود را صاف نگه داشته‌اید، نفس عمیق بکشید؛ طوری که جریان اکسیژن را در سراسر گلوی خود احساس کنید. فراموش کنید که سوراخ بینی دارید. جریان اکسیژن باید به داخل گلوی شما بیاید و شما باید آن را در قسمت فوقانی گلوی خود احساس کنید. در این حال، یک صدای آرام هیس مانند را می‌شنوید.

جریان هوا به جای آنکه به قسمت بالای ریه‌ها برود، (همان گونه که در تنفس عادی و طبیعی چنین است) باید به قسمت پائین ریه‌ها کشیده شود. در این حال،

احساس می‌کنید که قفسهٔ سینه از پایین شروع به انبساط می‌کند. وقتی مطمئن شدید که ریه‌هایتان از هوا پر شده است، اجازه بدهید که هوا به آرامی از ریه‌ها خارج شود و در حالی که دهانتان بسته است، جریان هوا به قسمت فوقانی گلو فشار بیاورد. در این حال، مجدداً صدای هیس مانند را احتمالاً فقط خودتان خواهید شنید.

آرام باشید، به آهستگی نفس بکشید. نخست هوای موجود در قسمت فوقانی قفسه سینه و سپس قسمت‌های پایین‌تر را خارج کنید تا کاملاً ریه‌ها از هوا خالی شود.

انجام این تمرین تنفسی، ابتدا دشوار به نظر می‌رسد؛ اما به تدریج بخشی از طبیعت ثانویه شما خواهد شد. اکنون مجدداً تمرین کنید. دست‌های خود را در دو طرف دنده‌ها قرار دهید و همان طور که نفس عمیق می‌کشید، منبسط شدن آن را احساس کنید. همچنان که هوا به آرامی خارج می‌شود، احساس می‌کنید که دنده‌ها از قسمت فوقانی شروع به فرو رفتن می‌کنند. در ناحیهٔ شکم احساس کشش مختصری می‌کنید. در تنفس عادی، قفسه سینه فراخ نمی‌شود.

این نوع تنفس عمیق در اولین روز نباید بیش از دو بار انجام شود و باید به تدریج افزایش یابد و در روز دوم به ۳ بار برسد. اگر می‌خواهید جوان و سالم بمانید، از این روش تنفسی استفاده کنید.

فصل سیزدهم

چگونه ماساژ درمانی به روده بزرگ کمک می‌کند.

بیماری‌های خطرناک می‌تواند از رودهٔ بزرگ شروع شود

روده ما یک شبکهٔ تخلیه مواد زائد است که گاه در اثر سهل‌انگاری، به صورت یک کانون عفونت در می‌آید و بیش از هر منبعی می‌تواند باعث ناراحتی‌های جسمی، روحی و ذهنی شود. رودهٔ بزرگ در بدن شما فضای زیادی را اشغال می‌کند؛ بنابراین، تصور کنید که اگر ظرف محتوی زبالهٔ خود را دور نریزید، چه اتفاقی می‌افتد؟

این موضوع در مورد روده شما نیز صادق است. بنابراین، با مراقبت از آن به سلامتی روده کمک کنید.

مشکلات رودهٔ بزرگ

به نمودار شمارهٔ ۱۰ در مورد روده توجه کنید.

وقتی روده پر از زخم و عفونت و آبسه (کیسه‌های چِرکی) باشد، دیگر قادر به انجام عملکرد طبیعی خود نیست؛ ولی گهگاه، افراد در اثر بی توجهی، پرخوری می‌کنند و جای تعجب نیست که امروزه میزان ابتلاء به سرطان رودهٔ بزرگ تا این حد افزایش یافته است. وقتی روده پر از آلودگی باشد، جریان خون بعضی از سموم را از روده بیرون می‌کشد و با آن به تغذیهٔ بدن می‌پردازد.

به خاطر داشته باشید که هر سلولی از بدن شما با خون تغذیه می‌شود.

چنانچه در بدن عفونتی وجود داشته باشد (مثلاً دندان عفونی)، پزشکان نگران می‌شوند که مبادا عفونت به سایر اندام‌ها انتقال یابد و باعث آرتروز و یا بیماری‌های دیگر شود.

با استفاده از ماساژ درمانی، به کمک روده‌های خود بشتابید.

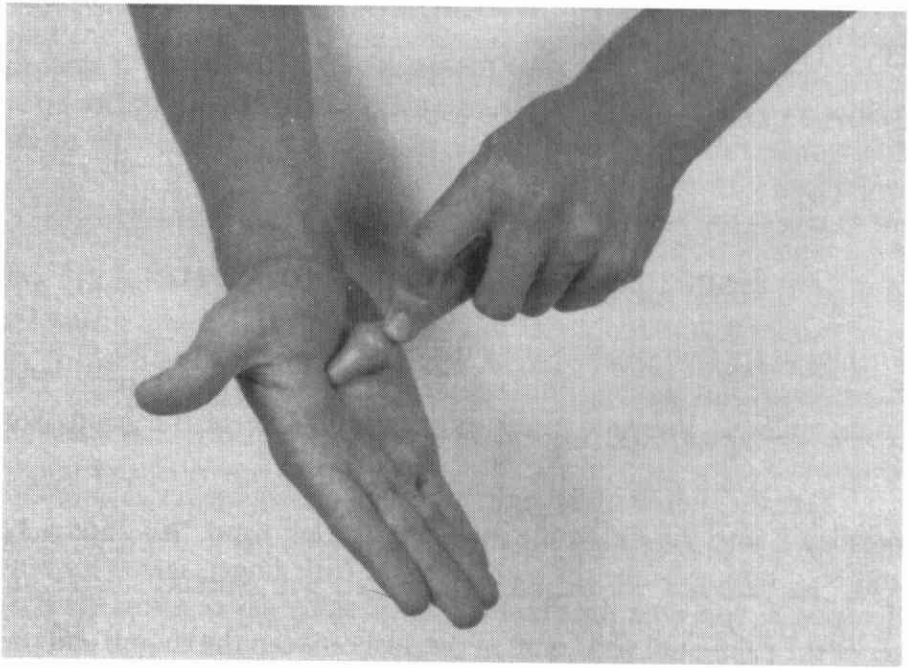
وقتی در مورد روده‌های بیمار از پزشک سئوال کردم که چگونه افراد می‌توانند با روده‌های ناراحت زندگی کنند؟ پاسخ داد: بدن، سیستم پیچیده‌ای است که فراتر از درک و دانش ماست و قادر است به طرز شگفت‌آوری، وضعیت خود را ترمیم کند.

استفاده از ماساژ درمانی برای رودهٔ بزرگ

اجازه بدهید ابتدا آزمایش مربوط به مراکز بازتابی روده بزرگ را انجام دهیم تا متوجه شویم حساس هستند یا دردناک؟ با ماساژ مراکز بازتابی روی کف دست آغاز می‌کنیم. مرکز حساس واکنشی رودهٔ بزرگ، تقریباً به طور مستقیم از میان دست عبور می‌کند (نمودار شمارهٔ ۳ را ملاحظه کنید). با شست دست راست یا ابزارهای ماساژ دهنده، شروع به ماساژ نرمهٔ میانی دست چپ می‌کنیم. (تصویرهای شمارهٔ ۳۲ و ۳۵ را ملاحظه کنید). از زیر نرمهٔ پائین انگشت کوچک شروع کنید و به تدریج، با انگشت شست یا وسائل ماساژ دهنده، سرتاسر کف دست را ماساژ دهید. تا به محل اتصال شست و انگشت اشاره برسید، نقاط حساس را پیدا کنید.

در صورت یافتن مراکز بازتابی حساس، برای چند لحظه آن را ماساژ و یا فشار دهید و تا ۷ بشمارید. با دست دیگر یعنی با انگشت دست چپ، سراسر کف دست راست را ماساژ و فشار دهید و نقاط حساسی را که نشان‌دهندهٔ نارسایی و اختلال در قسمت‌های دیگر بدن است بیابید. این نقاط حساس فقط مختص کولون یا روده بزرگ نیستند؛ زیرا در کف دست، با ازدحام مراکز واکنشی قسمتهای مختلف بدن روبرو هستیم، (تصویر شمارهٔ ۴۴ را ببینید). این ماساژ را تا مراکز بازتابی نرمهٔ زیر انگشت شست ادامه دهید.

ابزارهای ماساژ دهنده، معمولاً مؤثرند؛ به ویژه ماساژ دهندهٔ جادویی یا وسیله‌ای که در تصویر شمارهٔ ۴۴ مشاهده می‌کنید.



تصویر ۴۴: از وسیلهٔ ماساژ دهندهٔ دستی برای ماساژ مراکز بازتابی قسمت‌های مختلف بدن از جمله روده بزرگ و کوچک استفاده کنید.

به قسمت پره مانند میان شست و انگشت اشاره می‌پردازیم. از شست و انگشت اشاره دست راست و یا وسائل ماساژ دهنده استفاده می‌کنیم و قسمت پره مانند بین انگشت شست و اشاره را در دست چپ نیشگون و ماساژ می‌دهیم. (به تصاویر شمارهٔ ۳۶ و ۳۸ و ۴۳ نگاه کنید).

اکنون، برعکس حرکت قبلی عمل می‌کنیم؛ بدین ترتیب که قسمت پره مانند دست راست را ماساژ می‌دهیم. هر وقت که سمتی از بدن را ماساژ می‌دهیم، حتماً باید سمت دیگر را نیز ماساژ بدهیم. در غیر این صورت، باعث عدم تعادل سیستم عصبی الکتریکی بدن می‌شویم. از قسمت پره مانندی که قبلاً ماساژ داده‌اید، شروع کنید و به تدریج، به ماساژ در جهت قسمت گوشتی بین استخوان انگشتِ شست و اشاره بپردازید. نمودار شمارهٔ A6 و D6 را ملاحظه کنید. در این محل و در امتداد استخوان‌های شست و اشاره، مراکز بازتابی حساس را پیدا کنید.

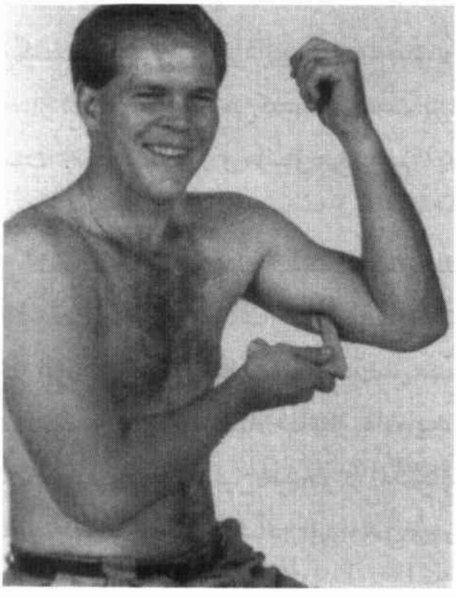
سایر مراکز حساس واکنشی رودهٔ بزرگ

اکنون، انگشت سبابه را که یک مرکز دیگر حساس مربوط به رودهٔ بزرگ است، ماساژ می‌دهیم. ماساژ و فشار را از ناخن روی انگشت شروع و مراکز واکنشی حساس را پیدا می‌کنیم.

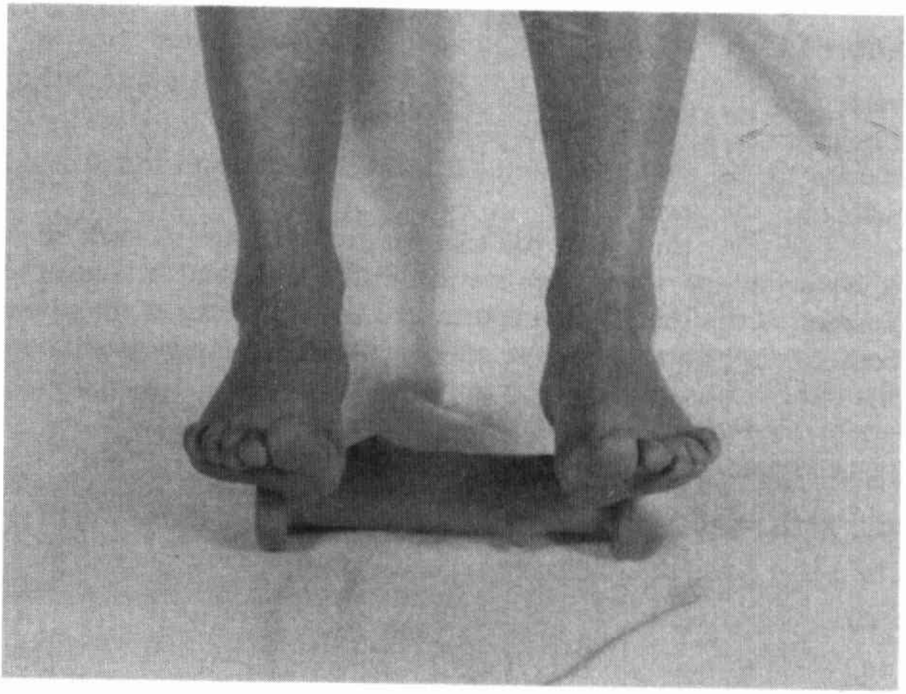
ماساژ را مطابق تصویر شمارهٔ ۴۵ به طرف بالا یعنی به سمت بازو ادامه می‌دهیم. مرکز بازتابی دیگر، زیر لب پایینی قرار دارد.

ماساژ دادن پاها

اکنون به مراکز واکنشی رودهٔ بزرگ در قسمت پا می‌پردازیم. طبق تصویر شمارهٔ ۴۶ و ۴۷ می‌توانید از وسیلهٔ ماساژ دهندهٔ پایی استفاده کنید که برای ماساژ دادن کلیهٔ مراکز بازتابی کف پا، بویژه روده بزرگ بسیار مؤثر است. من اغلب عصرها هنگام تماشای تلویزیون، از این وسیله استفاده می‌کنم. ماساژ دادن با این دستگاه، باعث آرامش سیستم عصبی می‌شود و به بدن، حالت کاملاً مطلوبی می‌بخشد. در آغاز، از این وسیله به طور طولانی استفاده نکنید.



تصویر ۴۵: وضعیتی که ماساژ بسیاری از مراکز واکنشی در بازو را به کمک غلتک نشان می‌دهد. خنده جریان خون را تحریک می‌کند و به بدن آرامش می‌بخشد.



تصویر ۴۶: وضعیت قرار گرفتن پا روی وسیلهٔ ماساژ دهنده، برای تشدید نیروی شفابخش در قسمت‌های مختلف بدن.

در صورت امکان، پاهای خود را بالا بیاورید و به کمک انگشت شست یا وسایل بازتابی دیگر، مرکز یا خط میانهٔ پا را ماساژ دهید (نمودار ۵ و تصویر ۴۸ و ۴۹ را ببینید). از حرکت چرخشی و فشاری استفاده کنید، سراسر پا را به سمت مراکز واکنشی مربوط به ستون فقرات ماساژ دهید، سپس ماساژ را به طرف قسمت پایینی (تحتانی) و داخلیِ مراکز بازتابی ستون فقرات ادامه دهید. در همه حال، به دنبال یافتن مراکز واکنشی حساس باشید.

هنگامی که نقاط دردناک و حساس را پیدا می‌کنید، به طور مستمر آن را فشار یا ماساژ دهید. اگر در رودهٔ بزرگ خود مشکلی داشته باشید، هنگام لمس کردنِ بعضی از این کانون‌ها دچار درد بسیار شدید می‌شوید. ابتدا به آرامی آنها را ماساژ دهید و چون درد کاهش یافت، فشار را افزایش دهید. به این ترتیب، هر دو پا را



تصویر ۴۷ : در این تصویر، وضعیت نشستن و استفاده از ماساژ دهندهٔ پا را می‌بینید. استفاده از این وسیله باعث شادابی بدن می‌شود.



تصویر ۴۸ : طرز استفاده از ماساژ دهندهٔ غلتان را روی پا، برای کمک به سلامتی کمر و رحم نشان می‌دهد.



تصویر ۴۹: طرز قرار گرفتن جهت ماساژ مراکز بازتابیِ زیر پاشنهٔ پا برای تسکین نقاط دردناک در پایین تنهٔ بدن.

ماساژ دهید و به تدریج، این حرکت را از قسمت خارجی پهلوی پا به طرف پاشنه ادامه دهید.

سایر درمان‌ها برای روده بزرگ

رودهٔ بزرگ، یکی از مهم‌ترین اعضاء بدن است. به همین دلیل، نکات بیشتری را به شما آموزش می‌دهم تا در کنار درمان‌های مربوط به ماساژ درمانی برای حفظ سلامتی، از آن استفاده کنید.

شایع‌ترین بیماری مربوط به رودهٔ بزرگ، داشتن زواید غیر طبیعی کیسه[1] مانند است که یک سوم افراد بالای ۶۰ سال به آن مبتلا می‌شوند. قبل از سال ۱۹۰۰ میلادی، این بیماری ناشناخته بود؛ امّا پس از آن که رژیم‌های غذایی، سرشار از دانه‌های غلات، میوه‌ها، و سبزیجات و منابع غنی فیبر شد، این بیماری رو به کاهش نهاد.

فیبر که قسمت هضم ناشدنی غذاست، بدون تغییر به قسمت پایین روده می‌رود و باعث افزایش حجم مدفوع می‌شود و عملکرد روده‌ها را بهبود

1. diverticulosis

می‌بخشد. امروزه در مورد فوائد سبوس مطالب بسیاری عنوان می‌شود؛ از جمله اینکه، یکی از بهترین منابع فیبر، سبوس پوستهٔ گندم و دیگر دانه‌های غلات است. آرد گندم، گوشت، فرآورده‌های لبنی، و شکر، فیبر کمی دارند. رژیم‌هایی که فیبر کافی ندارند، باعث کاهش حجم مدفوع و در نتیجه یبوست می‌شوند. وقتی این مواد به روده بزرگ می‌رسند، ناچار این عضو به طور غیر طبیعی منقبض می‌شود تا بتواند این مواد را بیرون براند. طولانی شدن این روند، باعث تضعیف ماهیچه‌های روده بزرگ می‌شود و از دیواره‌های داخلی آن، کیسه‌های کوچکی به سمت بیرون برجسته می‌شود که به آن بیماریِ دایورتی کول[1] می‌گویند. بنابراین، افزودن سبوس در ۹۰ درصد افراد، باعث بهبود این بیماری می‌شود که غالباً از ناراحتی روده رنج می‌برند. همچنین افرادی که در مدفوع آنها خون وجود دارد و یا به یبوست و تهوع دچارند، بهبود می‌یابند.

فیبر یک غذای شفابخش طبیعی است و به صورت برسی عمل می‌کند که سرتاسر دستگاه گوارش را پاک می‌کند. نمودار شمارهٔ ۹ را ملاحظه کنید.

کلم‌پیچ[2] یک گیاه شفابخش

کلم پیچ یک محصول غذایی حاوی ویتامین، شفادهنده‌ای است که سال‌هاست به عنوان یک موهبت طبیعی به بشر ارزانی شده است. کلم پیچ، فرآیند هضم غذا را تنظیم و کمبود ویتامین‌ها و مواد معدنی را جبران می‌کند و باعث طولانی شدن عمر می‌شود.

کلم پیچ، دارای ذخائر آهک، آهن، ترکیبات خون ساز و استخوان ساز و سایر ویتامین‌ها و مواد معدنی حیاتی است:

این گیاه کامل به مشکلات مربوط به رودهٔ بزرگ کمک می‌کند و همچنین از نظر اقتصادی مقرون به صرفه است. گفته می‌شود که هیچ گونه غذای طبیعی دیگری را نمی‌توان جایگزین این گیاه کرد. باکتری‌های گوناگونی در رودهٔ بزرگ وجود دارند که بعضی از آنها جنبهٔ سمی دارند و در نتیجه، این سم در سراسر بدن پخش می‌شود. این میکروب‌ها از مواد زائد تولید می‌شوند و در اثر هضم غذا به وجود می‌آیند.

1. diverticula
2. sauerkraut

یکی از پژوهشگران برجستهٔ "موسسهٔ پاستور" می‌گوید: افرادی که دچار تصلب شرایین هستند و دلیل و علت مشخصی برای بیماری‌شان پیدا نشده، احتمالاً در اثر حجم عظیم باکتری‌های موجود در رودهٔ بزرگ و سم حاصل از عملکرد آنها به این بیماری دچار شده‌اند.

فوائد کلم پیچ

این گیاه تأثیر شفابخشی در رودهٔ بزرگ دارد. یک غذای سرشار از اسید لاکتیک طبیعی می‌تواند بر میکروب‌های موجود در روده بزرگ غلبه کند. (به‌جای داروهایی که عوارض جانبی بسیاری دارند استفاده می‌شود.) این غذا، به رفع یبوست که علت اصلی مشکلات روده بزرگ است، کمک می‌کند.

کمک به یک دوست

یکی از دوستان من می‌گفت که در اثر مشکلات روده قادر به رقصیدن نیست. به او توصیه کردم کلم‌پیچ مصرف کند. این توصیه باعث تعجب او شد امّا پس از گذشت چند ماه که مجدداً او را در سالن رقص دیدم، با دیدن من، پس از تشکر فراوان گفت که در اثر توصیهٔ من و مصرف روزانهٔ کلم پیچ، مشکل او برطرف شده است.

کلم پیچ آلمانی شفابخش اعضاء بدن

توصیه من فقط به لحاظ ویتامینهای مختلف موجود در این سبزی نیست؛ بلکه در اثر ذخائر غنی مواد معدنی آن است. کلم پیچ، دارای مقادیر معتنابهی کلسیم، سولفور و کلروید طبیعی است و از لحاظ داشتن مواد معدنی، نقش ارزنده‌ای در نگهداری از دندان‌ها، آرواره‌ها، مو و استخوان‌ها دارد. می‌دانیم که کلم‌پیچ، تصفیه کنندهٔ خون و برطرف کنندهٔ یبوست است و بر عملکرد کلیه‌ها و مثانه، تأثیر مثبتی دارد و به عنوان یک عامل مفید در رفع مشکلات قلبی عمل می‌کند.

کلم پیچ را روزانه به اشکال مختلف مصرف کنید. آن را با گوشت و سیر خوب بپزید. در سالاد به صورت سرد یا گرم و یا همراه روغن و پودر سیر میل کنید. آب کلم پیچ در رژیم‌های لاغری نقش مؤثری دارد.

استفاده از تنقیه برای مشکلات روده بزرگ

شیرهٔ چغندر، کلیدی برای روده‌های بهم پیچ‌خورده

از شیرهٔ چغندر برای آبسهٔ روده‌ای استفاده می‌کنند. ۲ قاشق سوپخوری شیرهٔ چغندر را با یک لیتر آب حل کرده و سپس تنقیه کنید و تأثیر معجزه آسای آن را ببینید. چندی پیش، بیماری که دچار "گره خوردگی روده‌ها" شده بود و طبق توصیهٔ پزشک، نیاز به جراحی داشت، با تنقیهٔ شیرهٔ چغندر از این مشکل بزرگ نجات یافت و هرگز نیاز به جراحی پیدا نکرد.

یک معجون شفابخش

کلروفیل مایع یا پودر	۵۶/۶۰
گلیسیرین	۱ قاشق سوپخوری
فُک طلائی[1] (تنتور مایع)	۱ قاشق چایخوری
فندق کوهی[2]	۱۱۳گرم
آبجو کهنه (۱۲ ساعت مانده باشد)	۲۲۶گرم

کلیه این مواد را با هم مخلوط کنید و به صورت تنقیه مورد استفاده قرار دهید. این محلول را برای مدت نیم ساعت نگهدارید. حداقل دو روز این تنقیه را دست کم یکبار یا بیشتر انجام دهید.

در صورتی که مشکل شما جدی است، معالجه را برای ۵ یا ۶ روز ادامه دهید. سپس تنقیه را یک روز در میان انجام دهید و روزانه مواد زیر را مصرف کنید: ماست ترش و کلم پیچ.

علاوه بر کلم پیچ، مصرف سبزیجاتی چون بروکلی، کلم بروکسل یا دگمه‌ای و گل کلم برای روده بسیار مفید است و میزان ابتلاء به بیماری‌های روده را به سرعت کاهش می‌دهد.

1. Gold seal
2. witch hazol

فصل چهاردهم

چگونه ماساژ مراکز بازتابی[1]، کبد را تقویت می‌کند

کبد بزرگترین غده در بدن است. وزن آن در افراد بالغ ۱/۵ کیلوگرم است و دائماً حدود $\frac{1}{4}$ تمام خون بدن از آن می‌گذرد. کبد وظائف و عملکردهای بسیاری دارد؛ از جمله فیلتر عظیمی است که به عنوان یک پاک کننده و گندزدا عمل می‌کند. صفرا می‌سازد که در روده‌ها برای هضم چربی‌ها و جلوگیری از یبوست به کار گرفته می‌شود. به ذخیره‌سازی بعضی مواد در خون‌سازی کمک می‌کند و همچنین قند را ذخیره می‌کند.

مراکز واکنشی دست و پا

از آنجا که کبد عضو بزرگی است، باید منطقهٔ بزرگتری را ماساژ بدهید. مراکز حساس مربوط به کبد در روی دست و پای راست قرار دارند. شست دست چپ را روی برجستگی گوشتی (که دقیقاً زیر انگشت کوچک دست یا پا قرار دارد) بگذارید. نمودارهای شمارهٔ ۳ و ۵ را ملاحظه کنید. با فشار و حرکت چرخشی، نقاط حساس را پیدا کنید و آنها را ماساژ دهید تا شمارهٔ ۱۰ بشمارید. در موارد بسیاری ممکن است به وسائل مربوط به ماساژ از قبیل ماساژ دهندهٔ جادویی یا دستی نیاز پیدا کنید.

گاهی کبد، در برابر روش‌های درمانی، سرسختی نشان می‌دهد.

---

1. reflexology

چگونه کبد در مقابل درمان مقاومت می‌کند

در صورتی که کبد شما کم کار است؛ نخست چند بار مراکز حساس مربوط به آن را به آرامی ماساژ دهید. اگر درد شدیدی در هنگام ماساژ احساس کردید، برای چند روز این حرکت را متوقف کنید تا سموم اضافی به طور طبیعی از کبد خارج شود. یک مرکز مهم حساس واکنشی در روی قسمت پهن گوشتی شست دست راست و همچنین، یک مرکز هم روی انگشت شست پای راست وجود دارد. این قسمت همان محلی است که در دست و پای چپ برای ماساژ مراکز بازتابی مربوط به قلب از آن استفاده می‌شود. سراسر این قسمت را ماساژ دهید. به قسمت پره مانند بین انگشت شست و سبابه بپردازید. مراکز واکنشی این منطقه را نیشگون بگیرید و فشار بدهید. سعی کنید نقاط حساس را پیدا کنید و آن را ماساژ بدهید. تصایر شمارهٔ ۳۶ و ۳۷ را نگاه کنید. وقتی به قسمت پره مانند رسیدید، طبق نمودار شمارهٔ ۶ با شست، استخوان‌های بین شست و انگشت سبابه را ماساژ دهید. همهٔ این قسمت‌ها را نیشگون بگیرید و فشار دهید. دو طرف استخوان‌ها را هم برای یافتن مراکز حساسِ، دردناک، ماساژ دهید.

ماساژ درمانی کبد به کیسه صفرا کمک می‌کند

کیسهٔ صفرا، در سطح زیرین نیمهٔ راستِ کبد قرار گرفته است. یک کیسهٔ پر جنب و جوش و گلابی شکل و عضلانی که زردآب (صفرا) تولید می‌کند.

نامه‌های بسیاری از افراد مختلف دریافته کرده‌ام که اظهار می‌دارند پس از چند دوره درمان از طریق ماساژ مراکز دست‌ها و پاها، سنگ کیسهٔ صفرا از بین رفته است.

چنین تصوری نداشته باشید که با یک بار ماساژ، درمان شوید؛ بلکه باید به بدن فرصت دهید تا این انسداد را برطرف کند.

مراکز حساس واکنشی کیسهٔ صفرا

نمودارهای شمارهٔ ۷ و ۸ را ملاحظه کنید. مراکز حساس کبد دقیقاً زیر دنده‌های سمت راست بدن قرار دارند و مراکز واکنشی کیسهٔ صفرا هم دقیقاً زیر

این مراکز واقع شده‌اند. با انگشت میانی، به آرامی این قسمت را فشار دهید. ممکن است وقتی می‌خواهید محل مراکز حساس واکنشی را پیدا کنید. هر دو دست را همزمان به کار ببرید.

هر مرکز واکنشی حساس که یافتید، روی آن فشار دائمی اعمال کنید. در قسمت راست ناف به آرامی شروع به فشار دادن کنید و سراسر سمت راست را ماساژ دهید. هر مرکز بازتابی حساس را فشار دهید و نگاه دارید و تا شمارهٔ ۷ بشمارید. اکنون ازروشی که قبلاً توضیح داده شده، استفاده کنید.

کف دست خود را روی تمام قسمتهای سمت راست به صورت چرخشی و در جهت عقربهٔ ساعت ۳بار حرکت دهید. هر ۵ انگشت یک یا هر دو دست راکه به یکدیگر فشار داده‌اید، زیر قفسهٔ سینه بگذارید و تکان بدهید.

این گونه لرزش را ادامه دهید تا سراسر منطقهٔ کبد را در بر بگیرد. با کف دست راست یا هر دو دست، به آرامی به سطح کبد ضربه بزنید. با یک برس فلزی نیز می‌توانید این حرکت را انجام دهید، این روش، انرژی و سلامتی شما را احیا می‌کند. فلز موجود در دندانه‌های برس به انرژی الکتریکی بدن می‌افزاید.

ماساژ مراکز واکنشی سر برای کمک به تقویت کبد

به نمودار شمارهٔ ۱۲ مراجعه کنید. سایر مراکز بازتابی مربوط به کبد را درنظر بگیرید. آنها در بالاترین نقطهٔ سر قرار دارند. روی هر کدام از این مراکز فشار بدهید و به آرامی تا شمارهٔ ۳ بشمارید. همچنین، این مراکز با روش ضربه‌زدن آرام و استفاده از برس فلزی طبق تصاویر ۱۱ و ۱۲ تحریک می‌شوند.

اکنون به مراکز بازتابی روی گوشها می‌پردازیم. در گوش‌ها، کانون‌های بازتابی متعددی برای سراسر بدن وجود دارد. از آنجاکه مشخص کردن مراکز بازتابی در چنین منطقهٔ کوچکی دشوار است، همه قسمتهای گوش را ماساژ می‌دهیم. نقاط دردناک را بیابید. برای درمان این نقاط، گوش را ماساژ دهید و نیشگون بگیرید. تصویرهای شمارهٔ ۱۹، ۲۰ و ۲۱ و نمودار ۱۵ را ملاحظه کنید.

فصل پانزدهم

چگونه ماساژدرمانی می‌تواند به پانکراس و طحال کمک کند

کمک به پانکراس

پانکراس یکی از مهمترین مکانیزم‌های معتدل کنندهٔ متابولیسم است. که انسولین تولید می‌کند و میزان قند خون را کاهش می‌دهد، (در حالی که آدرنالین محصول غده فوق کلیه، قند خون را بالا می‌برد.) اکنون می‌خواهم به شما آگاهی مهمی بدهم. اگر دچار بیماری قند (دیابت) هستید، می‌توانید با ماساژ مراکز واکنشی پانکراس، میزان ذخیرهٔ طبیعی انسولین را در بدن خود افزایش دهید. افرادی که دچار بیماری قند هستند، از من می‌پرسند که آیا ماساژ درمانی می‌تواند تغییری در میزان انسولینی که آنها دریافت می‌کنند ایجاد کند؟

یکی از بیماران می‌گفت: پس از دوبار ماساژ درمانی توانسته است ۵۰ درصد از میزان انسولین مصرفی خود را کاهش دهد.

پانکراس، دقیقاً زیر معده قرار دارد. به نمودارهای شماره ۷، ۹ و ۱۰ نگاه کنید. با بررسی نمودار شمارهٔ ۷ مرکز واکنشی قسمت چپ بدن را پیدا کنید. وقتی مراکز حساس مربوط به پانکراس را ماساژ می‌دهید، با انگشت میانی یا همهٔ انگشتان خود روی آن فشار وارد آورید. (از روش فشار انگشتان استفاده کنید).

از زیر دنده‌های سمت چپ شروع کنید و حدود ۳ ثانیه فشار دهید و نگهدارید و بعد، به اندازهٔ ۲/۵ سانت به سمت ناحیه مرکزی شکم پیش بروید و دوباره فشار دهید. این روش را کمی بالاتر از ناف از یک سمت به سمت دیگر به‌طور عرضی ادامه دهید. چنانچه به نقطه دردناکی برخوردید، چند بار آن را فشار دهید و نگهدارید.



تصویر ۵۰: برای ماساژ مراکز بازتابی مربوط به طحال و غدد داخلی (به منظور افزایش سلامتی و زیبایی) این وضعیت را به خود بگیرید. برای جلوگیری از خون دماغ شدن و متوقف کردن عطسه، از این روش استفاده کنید.

در نمودار ۱۲، توجه کنید که مراکز حساس واکنشی، نزدیک قسمت‌های جانبی بالای سر قرار دارند. این قسمت‌ها را فشار دهید تا نقاط دردناک را بیابید. در واقع هنگامی که این مراکز حساس را با مشت‌ها و یا برس سیمی (فلزی) (همان‌گونه که در فصل مربوط به سر توضیح داده شد)، لمس می‌کنید، باعث تحریک آن نیز می‌شوید.

مراکز واکنشی مربوط به صورت

با نگاهی به نمودار شمارهٔ ۱۲، مراکز بازتابی بالای لب را می‌بینید. این قسمت را برای آزمایش فشار دهید. تصویر شمارهٔ ۵۰را ملاحظه کنید.

مراکز حساس واکنشی در دست‌ها و پاها

بسیاری از بیماری‌ها از طریق ماساژ درمانی (ماساژ مراکز بازتابی دست‌ها و پاها) درمان شده‌اند. به نمودار شمارهٔ ۲ نگاه کنید، تا ببینید چگونه مراکز واکنشی مربوط به پانکراس در عرض پا قرار گرفته‌اند. از شست دست و یا از غلتک‌های بازتابی استفاده کنید و عرض پای چپ و عرض میانی پای راست را ماساژ دهید. تصاویر شمارهٔ ۴۶ و ۴۷ را ملاحظه کنید. همان گونه که روی مراکز بازتابی پانکراس کار می‌کنید. کانون‌های حساس مربوط به غدد مختلف را نیز پوشش می‌دهید.

از روشی که برای پا استفاده کردید، در مورد مراکز واکنشی دست نیز به منظور درمان استفاده کنید.

همان‌گونه که در نمودار شمارهٔ ۳ می‌بینید، مراکز بازتابی دست‌ها به صورت انبوه روی یکدیگر قرار گرفته‌اند.

کمک به طحال

نمودار شمارهٔ ۱۰ محل قرارگیری طحال را روی پانکراس نشان می‌دهد.

محل مربوط به این غده کوچک، دقیقاً زیر قسمت پهن انگشت کوچک پا نزدیک به مرکز حساس واکنشی قلب در پای چپ و همچنین روی دست چپ، زیر نرمهٔ انگشت کوچک است.

نمودارهای شمارهٔ ۳ و ۵ را ملاحظه کنید.

همان روشی را که در ماساژ مراکز بازتابی مربوط به پانکراس به کار بردید، در مورد طحال نیز به کار ببرید. اگر هنگام ماساژ دادن این نقطه، دردی را در مرکز واکنشی مربوطه احساس کردید، ممکن است دچار کم خونی باشید. این مسئله به شما هشدار می‌دهد که یک آزمایش کامل خون انجام بدهید.

کم خونی می‌تواند ناشی از کمبود آهن در خون باشد و در صورت عدم توجه ممکن است. شما را با مشکلات جدی روبرو کند ممکن است بدن شما نیاز به اسید فولیک[1] داشته باشد.

---

1. folic acid

فصل شانزدهم

مراکز حساس واکنشی مربوط به کلیه‌ها و مثانه

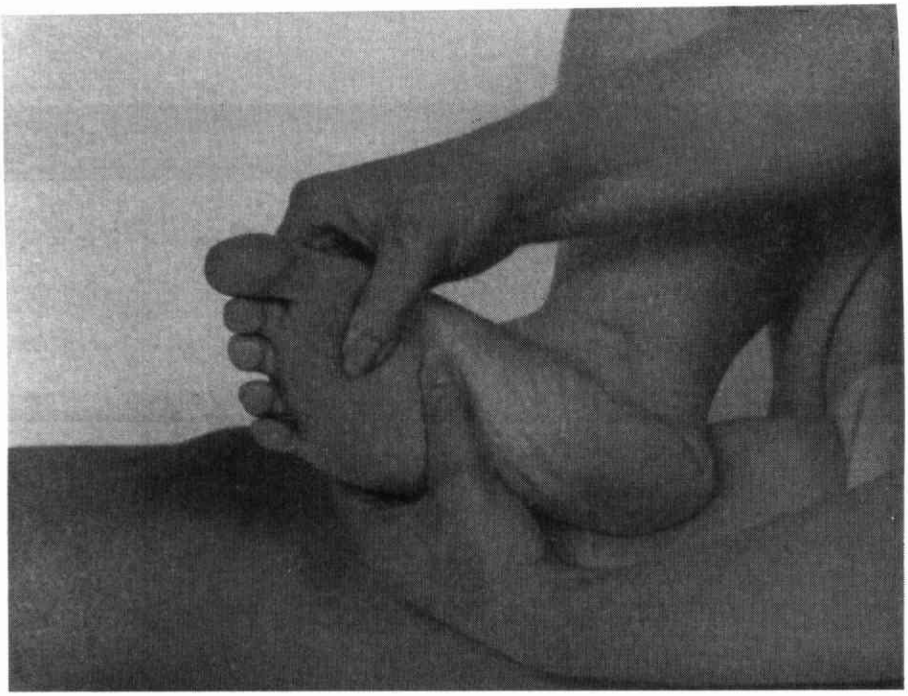
کمک به کلیه‌ها

می‌دانید که کلیه، یکی از اعضای مهّم بدن است. اگر کلیه‌ها خوب کار نکنند، عملکرد بدن دچار اختلال می‌شود. در روزگاری که منابع هوا، غذا و آب آلوده هستند، کلیه‌ها وظیفهٔ سنگینی را از لحاظ تصفیهٔ سموم برعهده دارند.

مراکز بازتابی کلیه

با نگاهی به نمودار شمارهٔ ۵ می‌بینید که کانون بازتابی کلیه‌ها، دقیقاً کمی بالاتر از خط مرکزی بدن نزدیک خط میانی پا قرار دارد. این نقطه را فشار دهید. در صورتی که دردناک و یا حساس باشد، جریان انرژی بخش حیاتی که به کلیه‌ها می‌رود، کافی نیست. این قسمت را چند بار ماساژ بدهید. ممکن است خیلی حساس باشد. اگر کف پایتان ضخیم و یا پینه بسته باشد، بهتر است از ابزار بازتابی، مثلاً ماساژ دهندهٔ دستی استفاده کنید. برای این منظور، ماساژ دهندهٔ غلتک مانند مخصوص پا سودمند است. تصویر شمارهٔ ۵۱ را ببینید. وقتی مراکز بازتابی مربوط به کلیه را ماساژ می‌دهید، توجه داشته باشید که هر بار به مدت طولانی (یعنی بیش از ۳۰ ثانیه) این حرکت را انجام ندهید.

به خاطر داشته باشید، که وقتی همه مراکز بازتابی را ماساژ می‌دهید، مقداری از سموم را در بدن خود جریان می‌دهید و در نتیجه، کلیه‌ها مجبور می‌شوند فعالیت



تصویر ۵۱: این تصویر، شیوهٔ استفاده از شست‌ها را برای ماساژ مراکز حساس مربوط به غدد تیموس و کلیه در پاها می‌بینید.

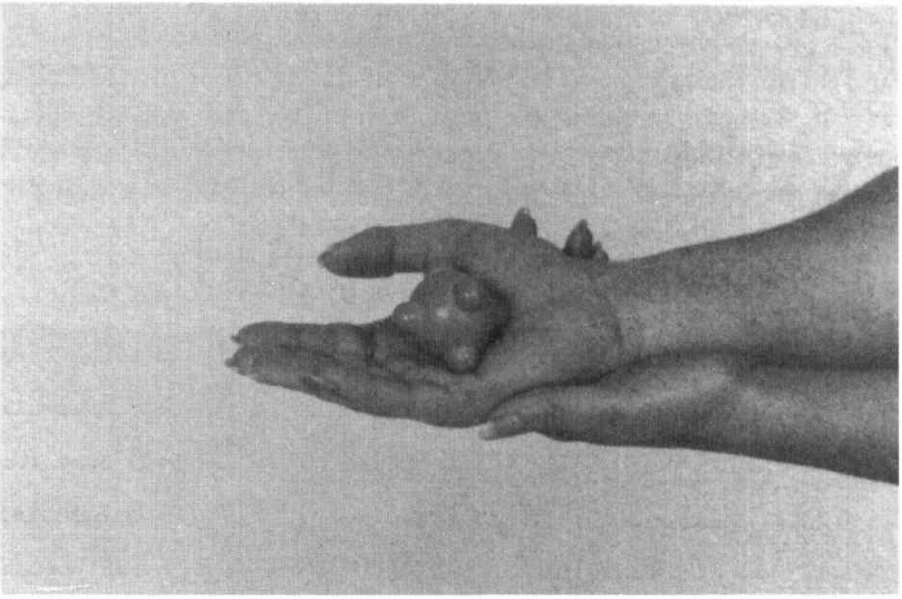
بیشتری انجام دهند تا این سموم را دفع کنند. بنابراین، هنگام ماساژ درمانی، نخست مراکز حساس واکنشی کلیه‌ها را ماساژ دهید.

در نمودار شمارهٔ ۳ مراکز بازتابی وسط دست‌ها را مشاهده کنید.

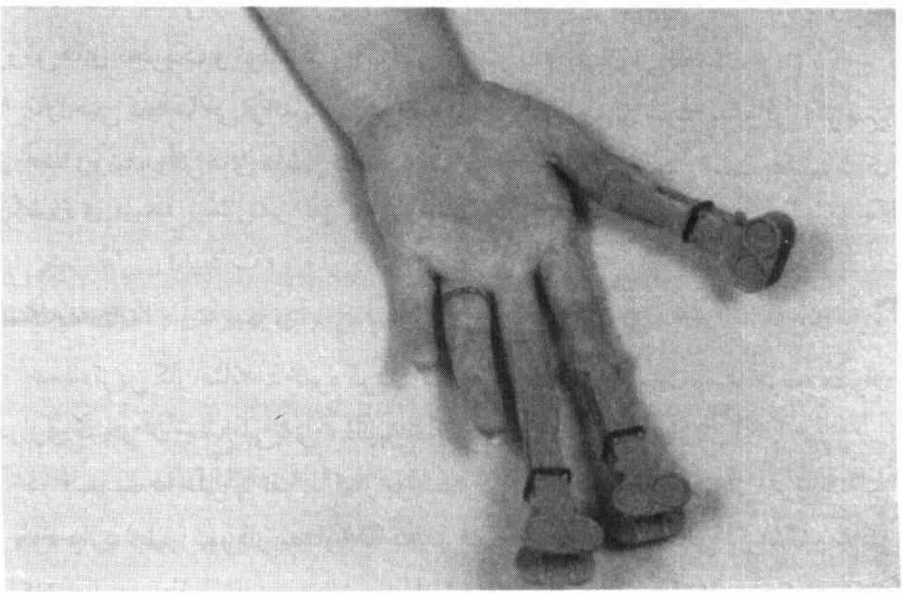
مراکز بازتابی دست‌ها را نیز همانگونه که در پاها عمل کردیم، فشار و ماساژ دهید.

تصاویر شمارهٔ ۳۲ و ۳۵ را مشاهده کنید. هنگامی که از ماساژ دهندهٔ جادوئی (تصویر شمارهٔ ۵۲) استفاده می‌کنید، در عین حال که برجستگی‌های کوچک، ماساژدهندهٔ جادویی را به سراسر مراکز بازتابی در دست‌ها فشار می‌دهید، به طور طبیعی مراکز بازتابی کلیه‌ها را هم ماساژ می‌دهید.

استفاده از گیره (روی شست و دو انگشت) نیز به کلیه‌ها و مثانه کمک می‌کند. تصویر شمارهٔ ۵۳ را ببینید.



تصویر ۵۲: ماساژ دهندهٔ جادویی که کاربرد آن اکثر غدد و اعضاء بدن را تحریک می‌کند.



تصویر ۵۳: کاربُرد گیره‌های واکنشی را روی اولین، دومین و سومین انگشت دست چپ نشان می‌دهد. این گیره‌ها نقاط ۱، ۲ و ۳ بدن را بی‌حس می‌کنند. (به نمودار شمارهٔ ۱۶ نگاه کنید)

مراکز حساس واکنشی کلیه‌ها

به خاطر داشته باشید که، عملکرد بد کلیه‌ها روی مثانه و غدد جنسی تأثیر منفی می‌گذارد. بنابراین، وقتی مراکز بازتابی مربوط به کلیه‌ها را ماساژ می‌دهید، غدد جنسی و مثانه را نیز فعال می‌کنید. نمودارهای شمارهٔ ۷ و ۸ مراکز حساس کلیه (نزدیک کناره‌های بدن) را نشان می‌دهد. با انگشتان خود، این نقاط را فشار دهید. محل دقیق آن، در قسمت نرم و فرورفتهٔ میان قفسهٔ سینه و لگن قرار دارد.

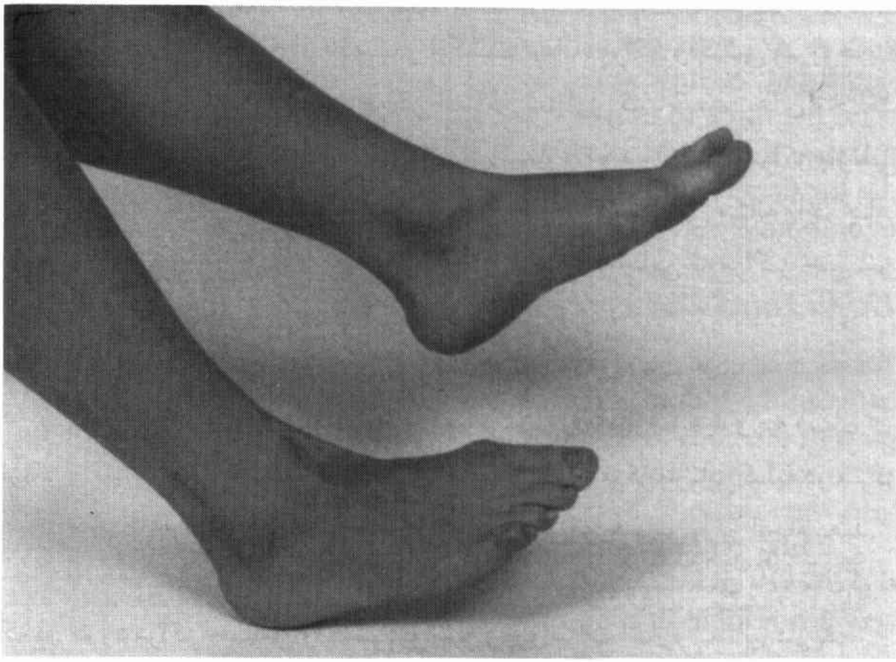
اکنون انگشتان شست خود را کمی پایین‌تر ببرید تا به ستون فقرات نزدیک شوید و نقاط دردناک و حساس را بررسی کنید. این قسمت، محل تقریبی کلیه‌هاست. بنابراین، به ترتیب فشار دهید؛ تا ۳ بشمارید. چند لحظه رها کنید و بعد مجدداً فشار دهید و تا ۳ بشمارید. (این کار را ۳ بار تکرار کنید). آرام فشار دهید؛ فقط تا حدی که فشار را احساس کنید. اکنون مراکز حساس مربوط به کلیه‌ها را که در روی سر قرار دارند، ماساژ دهید (طبق نمودار شمارهٔ ۱۲). به خاطر داشته باشید که مشکلات کلیه می‌تواند باعث ضعف چشم‌ها (بینایی) شود. با انجام مجموعه‌ای از روش‌های ماساژ درمانی، مراکز بازتابی مربوط به کلیه‌ها، مثانه و غدد جنسی را نیز تحریک خواهد کرد. تصاویر شمارهٔ ۲۰، ۴۶، ۵۱ و ۵۴، روش‌های تحریک و تولید انرژی را در سراسر بدن نشان می‌دهد.

ناراحتی کلیه‌ها می‌تواند باعث بروز بیماری‌های جدی شود؛ بنابراین اگر پس از چند روز، روش‌های ماساژ درمانی مؤثر واقع نشد، بهتر است به پزشک مراجعه کنید.

کمک به مثانه

عمده‌ترین کار مثانه، ذخیره کردن ادرار برای دفع آن است. مثانه، به میزان ادراری که در آن جمع می‌شود، تغییر شکل و وضعیت می‌دهد.

در قسمت داخلی پا تقریباً کنار برجستگی پاشنه، منطقه اسفنجی فرورفته‌ای وجود دارد (طبق نمودار شمارهٔ ۵) که در صورت وجود اشکالی در مثانه، مراکز واکنشی این منطقه حساس می‌شوند. از شست خود استفاده کنید و با یک حرکت چرخشی آرام، هر قسمتی را که حساس است، ماساژ دهید. حتماً این مراکز



تصویر ۵۴: پاشنه‌های خود را روی زمین بکوبید تا موج انرژی را در سراسر بدن خود به جریان بیندازید.

حساس را در هر دو پا ماساژ دهید. این مراکز، به کانون‌های بازتابی مربوط به رودهٔ بزرگ، پروستات و پایین ستون فقرات بسیار نزدیکند؛ به طوری که ممکن است نتوانید هنگام ماساژ نقاط دردناک، آنها را از یکدیگر تمیز دهید. به خاطر داشته باشید که به محض احساس ناراحتی، ماساژ را متوقف کنید؛ زیرا قسمتی از این ناحیه به اندازهٔ کافی، نیروی انرژی زای حیاتی برای بهبودی و التیام دریافت نمی‌کند.

شما احتمالاً از ماساژ برجستگی پاشنه برای کمک به مثانه استفاده می‌کنید.

همان گونه که در تصویر شمارهٔ ۴۹ مشاهده می‌کنید. دقیقاً قسمت برجستهٔ پاشنهٔ پا را در دست خود محکم بگیرید و انگشتان خود را زیر این برجستگی فرو کنید.

این حرکت را در مورد هر دو پا انجام دهید.

مراکز حساس واکنشی دست و پا

در قسمت پره مانند میان شست و انگشت سبابه، مراکز واکنشی مربوط به مثانه را می‌یابید. در این قسمت، مراکز حساس بسیاری که با قسمت‌های مختلف بدن مربوط هستند، وجود دارد. نمودارهای شمارهٔ ۳ و ۵ را ببینید، مراکز بازتابی مربوط به مثانه را در آنجا می‌یابید. همان گونه که مراکز بازتابی مثانه را در پاها ماساژ می‌دهید، فشار دادن را از قسمت بالای کف پا تا جایی که مراکز حساس کلیه‌ها قرار دارد، ادامه دهید.

این روش را در مورد مراکز بازتابی دست نیز به کار ببرید.

قسمتِ فرورفتهٔ پایین شست (روی کف دست) را ماساژ بدهید و به دنبال آن، مراکز واکنشی مربوط به لوله حالب را که درست بالایِ مرکز بازتابی کلیه در مرکز دست قرار دارد، فشار دهید. این ماساژ را در مورد مراکز حساس پا نیز انجام دهید.

اکنون به نیشگون گرفتن و ماساژ دادن مراکز بازتابی پشت ساق پا (همان گونه که در مورد مراکز حساس واکنشی بواسیر و پروستات اشاره شد، بپردازید.

همچنین، مراکز واکنشی مچ‌ها را ماساژ دهید و به جای نیشگون گرفتن، از ماساژ و فشار همهٔ قسمت‌های مچ استفاده کنید تا نقاط حساس را تسکین دهید. این ماساژ را در مورد قسمت جلو و عقب مچ انجام دهید، (تصویر شمارهٔ ۳۹ را ببینید).

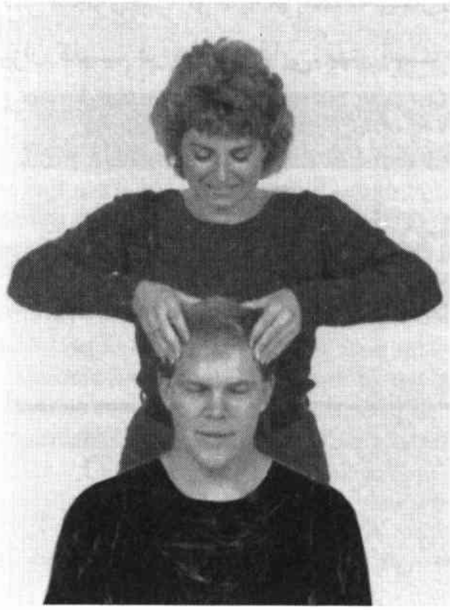
کاربرد مراکز حساس واکنشی سر و بدن

با تحریک مراکز بازتابی سر، اعضا و غدد مختلف را فعال کنید. نمودارهای شمارهٔ ۱۲ و تصاویر ۱۱، ۱۲، ۱۳ و ۵۵ را ملاحظه کنید.

به نمودارهای شمارهٔ ۶، ۷ و ۸ نگاه کنید. تا محل قرارگیری مثانه را دقیقاً بالای استخوان پوبیک[1] (شرمگاه) در قسمت فرورفتهٔ اسفنجی بیابید. انگشتان هر دو دست را به آرامی روی آن قسمت فشار دهید. بدین ترتیب، روی مثانه نیز فشار خواهید آورد. ماساژ را نه به صورت چرخشی، بلکه به طور ثابت و از طریق فشار انجام دهید و هر بار، به آرامی تا ۳ بشمارید. سپس فشار را رها کنید و مجدداً تا ۳ بشمارید. این حرکت را تا ۳ بار انجام دهید.

---

1. pubic bone



تصویر ۵۵: وضعیت قرارگرفتن هنگام ماساژ دادن مراکز حساس سر توسط شخص دیگر.

اکنون، کف دست راست را روی مثانه بگذارید و کف دست چپ را روی دست راست قرار دهید و برای چند دقیقه در این حالت نگهدارید. در صورتی که شخص دیگری این کار را برای شما انجام دهد، تأثیر بیشتری خواهد داشت؛ زیرا نیروی انرژی بخش بیشتری به شما منتقل خواهد شد.

این موضوع در مورد سایر ماساژها هم صدق می‌کند.

ارتباط پروتئین با سنگ‌های کلیه

مصرف بیش از حد پروتئین در رژیم غذایی می‌تواند باعث تشکیل سنگ‌های کلیه شود.

براساس تحقیقات پزشکی، حدود یک میلیون امریکایی از دردهای ناشی از سنگ کلیه رنج می‌برند.

پروتئین بیش از اندازه در بدن، باعث پوکی و از بین رفتن استخوان‌ها می‌شود.

دکتر لینکزوایلر[1] توصیه می‌کند که بیماران دچار سنگ کلیه، به‌جای محدود کردن میزان کلسیم در رژیم غذایی، بهتر است میزان پروتئین مصرفی خود را کاهش دهند.

1. Dr Linkswiler

فصل هفدهم

مراکز حساس واکنشی غدد جنسی

من، مردان و زنان بسیاری را با نیروی شفابخش و جادویی ماساژ درمانی معالجه کرده‌ام. نازایی، ناتوانی جنسی در مردان و مشکلات پروستات، با روش سادهٔ ماساژ درمانی و فشار دادن مراکز بازتابی درمان شده‌اند.

چگونه با تحریک مراکز واکنشی بر ناتوانی جنسی غلبه کنیم

میلارد کارتر عزیز

چندی پیش به یک زوج میانسال آموختم که چگونه از روش‌های ویژهٔ ماساژ درمانی (مربوطه به غدد جنسی) بهره بگیرند؛ با توجه به اینکه شوهر زن از ناتوانی جنسی رنج می‌برد، در ملاقات بعدی، با شنیدن اینکه مشکل آنها حل شده، کمی تعجب کردم. آنها با شادمانی، از بهبود روابط خود سخن گفتند و از تأثیر جادویی روش‌های پیشنهادی خشنود بودند. آنها با نگاه و لبخند به من گفتند که با این روش، شادی به خانه‌شان بازگشته است.

یک دانشجو

چگونه با ماساژ درمانی سرد مزاجی را درمان کنیم

خانم کارتر عزیز

در طول ۴۰ سال گذشته، زندگی زناشویی سردی داشتم؛ زیرا همسر مهربان و

جذّاب من که عاشقش هستم، دچار سرد مزاجی بود. پس از اینکه تلفنی با شما سخن گفتم و نامهٔ شما راکه حاوی توصیه‌های مربوط به استفاده از ماساژ درمانی بود دریافت کردم، با همسرم، روش شما را به کار بردیم و به نتیجهٔ فوق‌العاده رضایت‌بخشی رسیدیم. از شما سپاسگزارم.

ام. ب و ک بی

روابط زناشوئی برای سلامت انسان مهم است

بدیهی است که روابط جنسی کنترل شده و طبیعی، برای سلامتی از اهمیت خاصی برخوردار است. در صورتی که اندامهای جنسی، بیمار و یا دچار نارسایی باشند و یا فرد، مشکل روحی داشته باشد، نمی‌تواند به شکل طبیعی از روابط جنسی خود لذت ببرد. روابط جنسی یکی از قوی‌ترین غریزه‌ها و انگیزه‌های دنیای حیوانات است و در زندگی انسان‌ها نیز از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است؛ به طوری که به عنوان مهم‌ترین عامل در زندگی انسان می‌تواند به خَلق زندگی جدیدی بینجامد. وقتی میل جنسی رو به کاهش می‌گذارد، نمایانگر کاهش کارکرد چند غدهٔ مترشحه است که عملکرد آنها باعث حفظ سلامت بدن می‌شود. با تحریک مراکز حساس مربوط به این غده‌ها می‌توانیم میل جنسی و تولید هورمون را افزایش دهیم و روند پیرشدن را به تأخیر اندازیم.

مراکز حساس واکنشی و تحریک غدد جنسی

نمودار شمارهٔ ۱۲ را ببینید و مراکز واکنشی مربوط به اندام‌های جنسی را روی سر و همچنین روی سایر غدد درون‌ریز (هیپوفیز، صنوبری، تیروئید، پاراتیروئید، تیموس، پانکراس و غدد فوق کلیه) ملاحظه کنید. (تصاویر شمارهٔ ۱۱، ۱۲، ۱۷ راببینید). در اثر نامتعادل شدن هورمون‌ها اختلالات جنسی پدید می‌آید.

باماساژ دادن مراکز حساس مربوط به غدد هیپوفیز، تیروئید و فوق کلیه، تولید هورمون‌های مورد نیاز غدد جنسی شدت می‌یابد. نمودار شمارهٔ ۲ در ارتباط با دست و پا را ببینید. برای تحریک غدد جنسی از طریق ماساژ، فصل مربوط به

غدد داخلی را از نظر بگذرانید. در نمودارهای شمارهٔ ۷ و ۸ به مراکز حساس نزدیک به غدد و اندام‌های داخلی توجه کنید.

با انگشت میانی یا مجموعهٔ انگشتان که به یکدیگر چسبانده‌اید، به هر یک از مراکز واکنشی که با غدد جنسی رابطه دارند، فشار وارد کنید و مراکز واکنشی مربوط به غدد مترشحه درون ریز را هم فشار دهید. هر بار که فشار وارد می‌کنید، به آرامی تا ۳ شماره بشمارید و سپس رها کنید. این عمل را در روی هر مرکز ۵ بار تکرار کنید. چنانچه چربی زیر پوست زیاد باشد، باید آن مرکز را عمیق‌تر فشار دهید. مراکز واکنشی مربوط به بخش شکمی را هم که زیر استخوان سینه قرار دارد، فشار دهید و طبق تصویر شمارهٔ ۵، به اندازهٔ ۲/۵ سانتی‌متر بالای آن را نیز فشار دهید.

بصل النخاع

اکنون به بصل‌النخاع که یک منبع انرژی بخشی است، می‌پردازیم. در نمودار شمارهٔ ۱۳ محل این مرکز بسیار مهم را مشاهده خواهید کرد. بصل‌النخاع، به تحریک غده‌های جنسی کمک می‌کند. با انگشت میانی هر دو دست یا فقط یک انگشت، این مرکز بازتابی را فشار دهید و تا ۳ بشمارید. این حرکت را ۵ بار تکرار کنید تا مطمئن شوید سایر غدد نیز انرژی کافی دریافت کرده‌اند.

فشار متناوب روی بازوها و ساق پاها

چندین مرکز بازتابی نیز روی بازوها و ساق‌ها هستند که باعث تحریک غدد جنسی می‌شوند. برای اینکه دچار سردرگمی نشوید، طبق تصویر ۴۵ از ابزار بازتابی مانند غلتک استفاده کنید.

تذکر: چنانچه دچار واریس پا هستید، از این روش استفاده نکنید.

هنگام استفاده از غلتک، از سمت داخلی پا از ناحیهٔ قوزک شروع کنید. حرکت غلتک را به سمت بالا در سراسر عضلهٔ پشت ساق پا تا قسمت زانو ادامه دهید. شاید مایل باشید چند بار این تمرین را تکرار کنید. سپس غلتک را به طرف استخوان جلویی و مجدداً به طرف بالا و پایین حرکت دهید. وقتی نقاط حساس و دردناک را پیدا کردید، تعجب خواهید کرد. حال با غلتک، سمت خارجی پا را

در جهت بالا و پایین ماساژ دهید. هر نقطهٔ دردناکی را که یافتید، با انگشت ماساژ دهید. این حرکت همچنین، باعث تحریک مایع لنفی می‌شود. غلتک را در اطراف زانوها نیز به حرکت درآورید.

حرکت را تا بالای ران‌ها ادامه دهید. به این صورت که از قسمت داخلی زانو، غلتک را به سمت بالا تا محل اتصال دو ران می‌بریم. هنگامی که به قسمت خارجی ساق رسیدید، ماساژ را تا ناحیهٔ لگن ادامه دهید و در آنجا نقاط دردناکی را خواهید یافت. مراقب باشید فشار شدید وارد نکنید تا به نتیجهٔ مطلوب برسید. اکنون، این تمرین را روی بازوها به کار می‌بریم. من ترجیح می‌دهم از غلتک استفاده کنم؛ زیرا گاهی نمی‌توان با انگشت و با سرعت لازم مراکز حساس را یافت.

ناحیهٔ پشت بدن در تحریک غدد جنسی نقش مؤثری دارد؛ امّا فرد به تنهایی نمی‌تواند این ناحیه را ماساژ دهد. در نتیجه، فرد دیگری باید این کار را انجام دهد. از غلتک به طور مستقیم روی ستون فقرات استفاده نکنید. شاید خود شما به کمک غلتک بتوانید تنها، قسمت پایینی ستون فقرات را ماساژ دهید. نمودار شمارهٔ ۶ ب را مشاهده کنید. همچنین، مراکز بازتابی مشخص شده بر روی برجستگی باسن را ماساژ دهید. روش دیگر تحریک غدد جنسی، ماساژ دادن عضلات ناحیهٔ تحتانی (پایینی) پشت بدن است. با انگشتان خود عضلات را از ستون فقرات تا لگن به صورت چرخشی ماساژ می‌دهیم.

مراکز حساس واکنشی زبان

از یک ماساژ دهندهٔ کوچک میله مانند، برای یافتن مراکز واکنشی مربوط به غدد جنسی که در روی زبان قرار گرفته‌اند استفاده می‌کنیم. تصویر ۲۳ را ملاحظه کنید. در نمودار شمارهٔ ۱۶ نشان داده شده که چگونه خطوط مرکزی از میان زبان می‌گذرند و مستقیماً در مسیر غدد جنسی به سمت پایین می‌روند (رحم و اندام تناسلی مرد). اکنون در می‌یابید که چرا مراکز بازتابی زبان، نیروی حیاتی را به اندام‌های جنسی می‌فرستند.

درمان ناتوانی جنسی

برای غلبه بر ناتوانی جنسی کیسهٔ بیضه و محتویات آن (بیضه‌ها) را در دست بگیرید و روزانه حدود بیست بار یا بیشتر آن را به طور متناوب (سفت و شل گرفتن) فشار دهید. به دو مرکز تحریک کنندهٔ خاص "گرمگاه" توجه کنید که مابین کیسه بیضه و نشیمنگاه و دیگری بین انتهای ستون فقرات (دنبالچه) و مقعد قرار دارد. این مراکزِ تحریک کنندهٔ غدد جنسی را با کمک انگشتان به طور آرام و متناوب ۵ بار فشار دهید (و رها سازید). اکنون برای تحریک بیشتر، نواحی اطراف نشیمنگاه (مقعد) را فشار دهید. ماساژ دادن این مراکز واکنشی تحریک کننده می‌تواند برای زنان نیز به اندازه مردان مفید باشد.

ناتوانی جنسی

یک نمونه از کشور فیلیپین

وقتی در فیلیپین بودم، با زنی دیدار کردم که شوهرش دچار ناتوانی جنسی بود. ما هر دو نزد یک درمانگر سنّتی می‌رفتیم و او در این زمینه به ما چنین آموزش داد که چگونه خون را به قسمتی که تحریک کنندهٔ اندام‌های جنسی است، هدایت کنیم. این روش، کاملاً دردناک بود و آن زن، هنگام انجام این روش فریاد می‌زد. امّا درمانگر با جدیّت به ما نشان می‌داد که چگونه این روش مهّم را یاد بگیریم. درمانگر از آن زن خواست روی زمین دراز بکشد و پاهای خود را از هم باز کند و در آن حال، انگشتان خود را به قسمت داخلی پاها نزدیک نشیمنگاه (مقعد) بگذارد و با دقت به لمس کردن و یافتن نقاط حساس و واکنشی بپردازد. او به ما نشان داد که چطور رگ‌ها در اطراف استخوان از روی یکدیگر می‌گذرند و کاملاً حساس هستند؛ یعنی وقتی آنها را فشار می‌دِهیم، احساس درد می‌کنیم.

اکنون فشار را به طور مداوم روی این ورید نگاه دارید و جریان خون را به طرف آلت تناسلی (عضو نعوظی) بکشانید.

درمانگر تأکید می‌کرد که سرعت جریان خون در این قسمت کند است و بنابراین، برای افزایش جریان خون مجدد در این قسمت، باید چند بار جریان خون را به سمت بالا بکشانیم تا ناتوانی جنسی رفع شود. او همچنین با دست،

جریان خون را در قسمت داخلی پا به سمت پایین ـ تا پاشنه ـ هدایت کرد. درک این روش و انجام آن آسان است. از آنجا که بسیاری از ما خیلی کم ورزش می‌کنیم، درک این نکته که طی سال‌ها سرعت جریان خون کاهش پیدا می‌کند، آسان است. بنابراین، درصورتی که دچار مشکلات جنسی هستید، این نقطه یکی از مراکز اصلی است که برای درمان ناتوانی جنسی باید روی آن کار کرد.

صدای شما مردانگی شما

در اینجا می‌خواهم یک راز چند میلیون دلاری را که از صومعه‌ای در دامنه‌های هیمالیا آموخته‌ام، با شما در میان بگذارم.

در آنجا ما آموختیم که وقتی صدای یک مرد شروع به نازک شدن می‌کند، نشانهٔ مطمئنی است که از مردانگی او کاسته شده است. مایعی[1] که در ناحیه گردن وجود دارد، کنترل تارهای صوتی را برعهده دارد و مستقیماً با مایع نخاعی زیرگردن که درنهایت، به مرکز کنترل جنسی مربوط می‌شود، در ارتباط است.

هر عاملی که یکی از این دو مرکز را تحت تأثیر قرار دهد، بر دیگری نیز مؤثر خواهد بود. وقتی صدای یک مرد از حالت بم بودن به سمت زیر شدن می‌گراید، احساسات مردانهٔ او نیز کاهش می‌یابد. بنابراین، افراد می‌توانند با این تمرین، صدای خود را کلفت‌تر یا به اصطلاح، مردانه‌تر کنند. بدین گونه، با افزایش سرعت این مایع (Vortex) در مراکز جنسی، انرژی مردانه نیز افزایش می‌یابد و در نتیجه، طنین صدای فرد تغییر می‌کند (بم‌تر می‌شود)

کاربرد ماساژ درمانی در تأمین سلامت اعضاء تناسلی مرد

مهّم‌ترین غددی که با کارکرد صحیح غدد جنسی ارتباط دارند، غدد مترشحه درون ریز هستند. مراکز بازتابی مربوط به غدد مترشحه درون‌ریز را ماساژ دهید و اگر نقطهٔ حساسی یافتید، مطمئناً نشانگر بیماری یا ضعف غدد جنسی است؛ در این صورت، احتمالاً بدن شما از ناحیهٔ کمر به پایین دچار آسیب شده است.

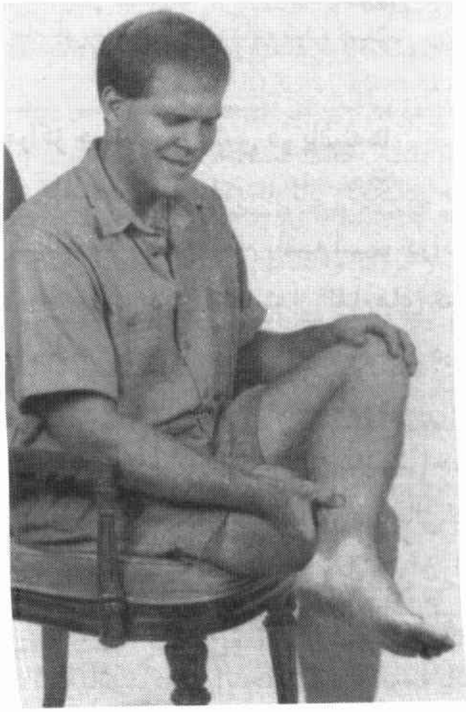
اکنون، اجازه بدهید به مراکز حساس مربوط به اعضاء تناسلی مردان بپردازیم.

---

1. vortex

مراکز واکنشی بسیاری در این ارتباط وجود دارد. امّا من در اینجا می‌خواهم نتایج فوق‌العاده‌ای را که با چند مرکز درمانی داشته‌ام، برای جلوگیری از سردرگمی شما بیان کنم. مرکز بازتابی غدهٔ جنسی را فشار می‌دهیم. این مرکز، تقریباً به اندازه یک کف دست پایین‌تر از ناف قرار دارد. این قسمت را تا حدی محکم با شست یا انگشتان دست، سه بار فشار می‌دهیم (نمودار ۷ را ملاحظه کنید). در سمت داخلی ساق پا تقریباً به اندازهٔ یک کف دست بالاتر از قوزک پا نیز یک مرکز بازتابی مربوط به غدد جنسی وجود دارد (نمودار C6 و F6). در صورت وجود نارسایی در غدد جنسی، این مرکز احتمالاً بسیار حساس و دردناک است. بنابراین، ابتدا با شست به آرامی این مرکز را ماساژ دهید تا درد برطرف شود. احتمالاً درمان چندین روز به طول می‌انجامد. در مرحلهٔ نخست، بیش از ۳۰ ثانیه ماساژ ندهید. اطراف این مرکز نیز ممکن است دردناک باشد؛ بنابراین زمان کافی صرف کنید و همهٔ مراکز و کانون‌های دردناک را ماساژ دهید. (تصویر ۵۶ و نمودارهای C6 و F6 را ببینید).

مرکز بازتابی بسیار حساس دیگری نیز تقریباً ۷/۵ سانتی‌متر، بالاتر از



تصویر ۵۶: حالت شخص، هنگام فشار دادن مراکز حساس واکنشی برای غلبه بر ناتوانی جنسی.

قسمت نرم بالای زانوها قرار دارد. چنانچه غدد جنسی شما دچار مشکل یا بیماری شود، این مرکز سریعاً دردناک خواهد شد. (نمودار C6 را ببینید). از ماساژ ویژه‌ای که برای قسمت پایینی ساق پا استفاده کردیم. در این نقطه نیز بهره خواهیم گرفت.

به مرکز بازتابی در ناحیهٔ پشت توجه کنید. برای ماساژ دادن آن، شاید مجبور شوید از شخص دیگری کَمک بگیرید.

چنانچه خودتان این تمرین را انجام می‌دهید، باید دست‌ها را روی باسن‌ها بگذارید و در حالی که انگشتانتان به سمت شکم قرار گرفته‌اند، دست‌های خود را به طرف پشت بدن ببرید و درست پیش از اینکه به ستون فقرات برسید، مراکز بازتابی حساس را پیدا کنید و آنها را فشار دهید.

این مراکز در اطراف دیسک کمر قرار دارند (نمودار B6 را ببینید). همچنین به مراکز حساس روی برجستگی باسن توجه کنید. با یک انگشت آن را فشار دهید و کمی نگهدارید. این مراکز بازتابی (که در پشت قرار دارند)، به ویژه برای افرادی که از نظر نعوذ با مشکل مواجهند، مفید است. اکنون به زیر قوزک‌ها نگاه کنید (نمودار شمارهٔ ۴ را ببینید). در این قسمت، مراکز بازتابی مربوط به اعضاء تناسلی مردان نشان داده شده است.

مراکز حساس واکنشی در پاشنه‌ها

پاشنه‌های پا مراکز بازتابی دیگری هستند که می‌توانند مورد استفاده قرار گیرند. منظور من تمام پاشنه است. در صورت بروز بیماری در غدد جنسی یا رودهٔ بزرگ یا هر قسمت از اندام‌های تحتانی، فشار روی مراکز بازتابی اطراف پاشنهٔ هر دو پا می‌تواند باعث تسکین درد شود.

شاید در آغاز، این موضوع باورکردنی نباشد و شما به وسائل ماساژ دهنده از قبیل میلهٔ دستی یا شانه نیاز داشته باشید. احتمالاً چندین روش برای تسکین درد و حساسیت وجود دارد. بنابراین، در حالی که انگشتان خود را زیر نرمهٔ پاشنه (نزدیک مرکز پا) قلاب کرده‌اید، ضمن ماساژ، آن را فشار دهید. تصویر ۴۹ را ملاحظه کنید.

پس از چند ثانیه، انگشتان خود را آهسته در اطراف پاشنه حرکت دهید-توجه داشته باشید که در اینجا منظور ما نرمهٔ پاشنه پاست، نه قسمت استخوانی که مراکز

بازتابی مربوط به همورئید در آنجا قرار دارد. با توجه به نمودار شمارهٔ ۵، در می‌یابید که مراکز حساس مربوط به رودهٔ کوچک هم نزدیک این قسمت قرار دارد. بنابراین، اگر می‌خواهید غدد جنسی جوان و باطراوتی داشته باشید، باید همهٔ مشکلات مربوط به قسمت پایین بدن خود را برطرف کنید.

چگونه بیضه‌ها را امتحان کنید

نامه‌های فراوانی از مردان دریافت می‌کنم که از من می‌پرسند چگونه می‌توانند نشانه‌های بروز سرطان بیضه را تشخیص دهند. انجام روش زیر، برای اکثر مردان بسیار ساده است و در هر ماه، تنها به یک یا دو دقیقه وقت نیاز دارد. وقتی در حمام هستید و پوست کیسهٔ بیضه در حالت آرامش است و بیضه‌ها براحتی لمس می‌شوند، بهترین زمان انجام این معاینه است.

هر بار یک بیضه را امتحان کنید. خیلی آرام، طوری که صدمه‌ای به خود نزنید. از هر دو دست استفاده کنید. انگشتان اشاره و میانی را زیر یکی از بیضه‌ها قرار دهید. اکنون انگشت شست را روی آن بگذارید و به آرامی، حرکت چرخشی بدهید. در این حال، چیزی سفت به عنوان بیضه زیر دستان خود احساس می‌کنید که هنگام لمس باید صاف و بدون برآمدگی باشد. در قسمت پشت هر بیضه، مجرای ذخیرهٔ اسپرم قرار دارد که هنگام لمس حالت اسفنجی دارد. در صورت بروز هرگونه سفتی یا برآمدگی در روی کیسهٔ بیضه، مشکوک به بیماری شوید. برای حفظ سلامت اندام‌های تولید مثل، از مراکز واکنشی مربوط به غدد جنسی و سایر غدد درون‌ریز (هیپوفیز، تیموس، تیروئید، پاراتیروئید، که در بخش ۸ توضیح داده‌ایم) استفاده کنید. سیستم تولید مثل مرد بسیار حساس است؛ بنابراین، وقتی مراکز حساس این قسمت‌ها را ماساژ می‌دهید، آنها را خیلی آرام و آهسته لمس کنید.

نوزادی که با روش ماساژ درمانی از جراحی بی‌نیاز شد

یکی از شاگردانم، از تجربیات خود در مورد نوه‌اش با من سخن گفت. وقتی نوه‌اش به دنیا آمد، دچار نقص بیضه بود؛ بنابراین، پزشک معالج او پیشنهاد عمل

جراحی کرد. امّا چون نوزاد بسیار کوچک بود، چند هفته‌ای عمل را به تأخیر انداختند.

مادر نوزاد، اعتقادی به ماساژ درمانی نداشت و چون مجبور بود به سفر برود، نوزاد را نزد مادر بزرگش گذاشت. نوزاد به شدت گریه می‌کرد و در نتیجه، مادر بزرگ پای کوچک او را در دست‌هایش می‌گرفت و شروع به ماساژ مراکز بازتابی او می‌کرد. یکبار هنگامی که یکی از مراکز را لمس می‌کرد، نوزاد پای کوچک خود را به شدت تکان داد؛ مادر بزرگ پای او را با دقت و خیلی آرام هر ساعت به مدت چند ثانیه ماساژ داد. چندین بار این حرکت را تکرار کرد. صبح روز بعد، وقتی شیشه شیر را به دهان کودک گذاشت، کاملاً آرام بود و دیگر گریه نمی‌کرد. بدین گونه، وقتی والدین نوزاد به خانه بازگشتند، مشاهده کردند که نوزاد آنها مشکلی ندارد و دیگر نیازی به جراحی نیست.

چگونه بر مشکل پروستات غلبه کنیم

چنانچه پس از چند روز ماساژ دادن مراکز حساس مربوط به آلت مردانه،درد پروستات برطرف نشود از روش خانم ترزا فریمر[1] استفاده کنید. اگر نوار سفتی در اطراف پایهٔ آلت تناسلی مردانه ملاحظه کردید، سعی کنید با انگشتان خود آن نوار را ماساژ دهید تا اینکه نرم شود و به تدریج از بین برود. قبل از اینکه ماساژهای عمیق را شروع کنید، پزشک خود را در جریان بگذارید.

درمان مشکلات پروستات

خانم کارتر عزیز

یکی از بیماران من برای جراحی غده پروستات نوبت گرفته بود. به او پیشنهاد کردم که دست‌کم ۴ بار مراکز بازتابی پای خود را ماساژ دهد. او به توصیه من عمل کرد و پس از یک هفته (یعنی پس از چهارمین دوره ماساژ درمانی)، تلفنی به من اطلاع داد که غده‌های پروستات او به حالت عادی بازگشته‌اند و دیگر نیازی به عمل جراحی ندارد.

1. theresa pfrimmer

بیماران بسیاری به من نامه نوشته‌اند و از نتایج این روش و بهبود خود تشکر کرده‌اند. بیمارانی که دچار سنگ کیسه صفرا، ناراحتی کمر، سینوس، بواسیر و... بوده‌اند.

با تشکر
آقای ک.اُ.ب

خانم کارتر عزیز

مرد ۷۴ ساله‌ای هستم که کتاب‌های ماساژ درمانی شما رامطالعه کرده‌ام و از کاربُرد روش‌های آن به نتایج موفقیت‌آمیزی دست یافته‌ام. چند ماه قبل، دچار مشکلات ناشی از پروستات شدم. به پزشک مراجعه کردم و او گفت که باید جراحی انجام شود. امّا من دستورات شما را پی‌گیری کردم و مشکل من رفع شد.

با تشکر
آقای آر.آ.ر

درمان پروستات

خانم کارتر عزیز

۷۵ سال دارم. مدت‌ها بود که از شب ادراری شدید رنج می‌بُردم و در اثر بیماری پروستات، شبانه ۵ بار به دستشویی می‌رفتم. پس از استفاده از روش ماساژ درمانی با کمال تعجب، از همان شب اول از ساعت ۱/۳۰ تا ۷/۳۰ بامداد، بدون هیچ‌گونه مشکلی خوابیدم و پس از آن هر شب استراحت خوبی داشتم.

ارادتمند شما
ل. جی

چگونه هیجان‌های جنسی را مهار کنیم

برای افرادی که از نظر جنسی امکان ارضاء کامل نیازهای جنسی خود را ندارند، روشی را پیشنهاد می‌کنیم که میل جنسی آنها را فروکش می‌کند. ابتدا، برای چند دقیقه آرامش کامل خود را حفظ کنید. سپس صاف بنشینید. گردن و سر خود را خیلی راحت و آسوده نگهدارید. ۵ یا ۶ بار نفس عمیق بکشید. چشمان

خود را ببندید و تجسم کنید که در درون شما نیروی زیادی وجود دارد. سعی کنید در این حالت به هیچ وجه به موضوعات جنسی نیندیشید. تنفس عمیق را ادامه دهید و هر بار تصور کنید که انرژی جنسی را از مرکز آن، یعنی قاعدهٔ ستون فقرات به سمت بالا می‌کشید. با هر بازدم، این نیرو را به قسمت شبکهٔ عصبی[1] یا ترجیحاً به مغز هدایت کنید تا در آنجا ذخیره شود.

این تمرین را برای چند دقیقه بی‌آنکه حالت تنفسی خود را تغییر دهید، ادامه دهید. درصورتی که به چنین تنفس‌های عمیقی عادت ندارید و احساس سرگیجه می‌کنید، می‌توانید به خودتان استراحت بدهید و پس از ۳ یا ۴ ساعت، مجدداً تنفس عمیق را آغاز کنید. باید قادر باشید انرژی جنسی خود را پیش از اینکه به سمت شبکه اعصاب هدایت شود، به کمک تنفس بالا آورده، خارج کنید.

تمرینی برای کنترل مثانه

در اینجا روشی را عرضه می‌کنیم که برای زنانی که مثانهٔ ضعیفی دارند، مفید است. این تمرین، عضلات اندام‌های تحتانی و شکمی ضعیف شده را تقویت می‌کند. وقتی شما برای ادرار کردن به دستشویی می‌روید، عضلات خود را منقبض کنید تا جریان ادرار متوقف شود. این تمرین را حداقل ۱۰ بار تکرار کنید. وقتی عضلات خود را برای توقف ادرار منقبض می‌کنید، عضلات شکم را نیز منقبض کنید. بدین گونه، عضلات مهم بدن، به ویژه عضلاتی را که در ارتباط با غدد جنسی است، تقویت و محکم می‌کنید و یک زندگی زناشوئی مطلوبی ایجاد می‌شود. برای کنترل بیشتر مثانه، بعد از ادرار کردن، کمی به طرف جلو خم شوید و مجدداً سعی کنید ادرار کنید تا مطمئن شوید که مثانه به کلّی تخلیه شده است. گاهی اوقات، پس از ادرار کردن لازم است بایستیم و سپس مجدداً بنشینیم و بکوشیم ادرار کنیم. با اطمینان از خالی بودن مثانه، دفعات توالت رفتن شما کاهش می‌یابد.

---

1. solar plexus

مشکل خانم کی

خانم کی از مشکلات مربوط به مثانه خود می‌گوید. وقتی مادر جوانی بود به علت اینکه نمی‌توانست ادرار خود را کنترل کند و در نتیجه، جرات بیرون رفتن از منزل را نداشت. پزشک معالج، برای تقویت عضلات او، تمریناتی راکه شرح آنها داده شد، توصیه کرد. پس از انجام این تمرینات، او دیگر مشکلی نداشته است. او اکنون یک مادر بزرگ است.

استفاده از میلهٔ محرک زبان برای تسکین گرفتگی عضله

بگذارید نکته‌ای را در مورد اهمیت این وسیله (میلهٔ محرک) در رفع ناراحتی‌های جنسی و به ویژه انقباض عضلانی بگوییم. در نمودار شمارهٔ ۱۶ می‌بینید که خط شمارهٔ یک از میان مرکز بدن به سمت رحم کشیده شده است. بنابراین، وقتی شما به وسیله این میلهٔ محرک زبانی، روی زبان خود فشار می‌آورید، همهٔ مراکز قسمت ۱ را تحریک می‌کنید.

به تصویر شمارهٔ ۲۳ نگاه کنید. شاید بعضی از مراکز واکنشی بسیار حساس را به ویژه در هنگام نزدیک شدن قاعدگی در اینجا بیابید. بسیاری از زنان، همیشه در کیف دستی خود یک میله محرک زبانی دارند تا با استفاده از آن، با عوارض ناشی از گرفتگی ناگهانی عضلات مقابله کنند. همچنین فوائد شانهٔ محرک مرکز بازتابی را از یاد نبرید. به فصل مربوط به ابزار ماساژ درمانی نگاه کنید.

چگونه از روش ماساژ درمانی برای زایمان بدون درد استفاده کنیم

استفاده از این روش برای مادران یک موهبت است. بدون دارو و بیهوشی، مادران می‌توانند یک زایمان بدون درد داشته باشند. استفاده از این روش باید هنگامی صورت گیرد که زایمان نزدیک باشد؛ در غیر این صورت، نوزاد پیش از موعد به دنیا خواهد آمد.

روش آسان و طبیعی زایمان، نباید در وضعیت درازکشیده انجام گیرد. بلکه به شکل چمباتمه روی پاها بایستیم.

این روش طبیعی را زنان بومی در زمان زایمان، از صدها سال پیش به کار

می‌بردند. هنوز هم شماری از زنان به حکم غریزه، هنگام زایمان‌های اضطراری (که در بیمارستان بستری نیستند) از این روش بهره می‌برند. زنی که در حال زایمان است، با استفاده از ۲ عدد شانه سر با روش زیر، زایمان بی‌دردی خواهد داشت. به این ترتیب که دندانه‌های شانه را به مراکز بازتابی دست‌های خود فشار می‌دهد و در نتیجه، باعث آرامش ماهیچه‌ها می‌شود. در این حالت، زایمان سریع و بدون دردی خواهد داشت. بنابراین، به محض آنکه دردهای زایمانی شروع می‌شود، باید به هر یک از دست‌های مادر یک شانه بدهیم و همزمان، جسمی جامد نیز در مقابل پاهای او بگذاریم تا پاهای خود را به آن فشار دهد. چون در این حالت احتمال شکستن شانه‌های معمولی وجود دارد، بهتر است از شانه‌های مخصوص ماساژ درمانی استفاده شود. دندانه‌های شانه با کمی فشار در کف دست فرو می‌رود.

چنانچه دندانه‌های شانه دردی ایجاد کند، مادر چند دقیقه‌ای شانه‌ها را رها می‌کند و بعد دوباره فشار را ادامه می‌دهد. در این حال، کف هر دو پا را نیز به جسمی که مقابل کف پا قرار داده شده به شدت فشار می‌دهد. چنانچه از شانه به طور معکوس استفاده شود. یعنی دندانه‌ها را به نوک انگشتان فشار دهد به احتمال زیاد تسکین بیشتری پیدا خواهد کرد. تصویر شماره ۲۲ را ببینید.

دردهای زایمانی و روش‌های غریزی ماساژ درمانی

زنان به حکم غریزه در هنگام زایمان، به این روش (فشردن دست‌های خود یا فردی که نزدیک اوست) متوسل می‌شوند. البته این روش به تنهایی برای تسکین درد کافی نیست و لازم است از شانهٔ مخصوص و روشی که به آن اشاره کردیم استفاده کنند.

ماساژ درمانی زندگی نوزاد را نجات داد

دختر من سال‌ها دچار نازایی بود و بعد از مدت‌ها که حامله شد، اولین فرزند خود را در چهار ماهگی از دست داد و در نتیجه، پزشک معالج، او را از باردار شدن مجدد منع کرد. بنابراین، برای باردار شدن تحت نظر پزشک دیگری قرار گرفت؛ امّا در چهار ماهگی، حرکت نوزاد متوقف شد و دخترم با نگرانی مشکلات گذشته را به خاطر آورد اما مادرِ دوست او که یک ماساژ دهنده حرفه‌ای

بود، به کمک او شتافت و با ماساژ دادن مراکز واکنشی که می‌شناخت؛ در آخرین دقایق توانست از طریق ماساژ دادن و فشردن کانون‌های بازتابی دخترم، فرزند او را نجات دهد. به کمک این روش، بچه در داخل شکم لگد محکمی زد و شروع به حرکت کرد به طوری که هر دو از خوشحالی گریستند و پس از چند ماه فرزند سالمی به دنیا آورد.

به نمودار شمارهٔ ۱۲ نگاه کنید. مراکز بازتابی بالای سر را که با غدد جنسی و همچنین غدد فوق کلیوی ارتباط دارند، می‌بینید. کانون‌های بازتابی فوق کلیه احتمالاً همان مراکزی هستند که نیرو و انرژی تجدید حیات را در بچه ایجاد کردند تحریک مراکز واکنشی گرم کنندهٔ بدن که در روی سر قرار دارند، در انرژی بخشیدن به بدن مؤثرند. نمودار ۱۴ را ملاحظه کنید.

یک داروی مقوی و نیروبخش بی‌نظیر

این دارو، مخلوطی از چندین گیاه مخصوص علفی است که "لی دیا پینک‌هام" نامیده می‌شود. من همیشه شیشه‌ای از این دارو را همراه دارم در صورت بروز ناراحتی در قسمت پایین شکم، از این دارو استفاده می‌کنم و همهٔ نشانه‌های ناراحتی رفع می‌شود. اندام‌های جنسی را که در هنگام تنش و اضطراب منقبض می‌شوند، آرام می‌کند. چندی پیش دختری نزد من آمد که از نازایی رنج می‌برد. به او داروی "لی دیا پینک‌هام[1]" را تجویز کردم. در مدت کوتاهی این دارو مؤثر واقع شد و او به من اطلاع داد که باردار شده و پس از مدتی با خبر شدم که نوزاد کاملاً سالمی بدنیا آورده است. بنابراین، باید تأکید کنم که "لی دیا پینک‌هام" بهترین دارو برای دوران یائسگی است و برای مردان نیز در دورانی که پا به سن می‌گذارند، مفید است. زیرا باعث آرامش غدد جنسی آنها می‌شود.

---

1. Lydia Pink ham

فصل هجدهم

چگونه با ماساژ درمانی می‌توان عوارض ناشی از قاعدگی و یائسگی را درمان کنیم

ماساژدرمانی و مشکلات پیش از قاعدگی

پیش از شروع قاعدگی، عدم تعادل هورمونی باعث بروز مشکلاتی در بدن می‌شود که البته روش‌ها و تدابیری برای رفع این گونه عوارض وجود دارد. ابتدا بهتر است یک دورهٔ کامل از تمرینات ماساژ درمانی را برای فعال کردن نیروهای شفابخش بدن و متعادل کردن سیستم آن انجام دهید.

تمرینات ماساژ درمانی کامل باید دست کم دوبار در هفته و به ویژه دو هفته پیش از شروع قاعدگی انجام گیرد. تغییرات هورمونی، ظرف همین دو هفته در بدن شما رخ می‌دهد. این تغییرات، باعث افزایش میزان نمک و مایعات در سیستم بدن می‌شود و فرد احساس پف کردن و ورم می‌کند. بنابراین، بهتر است از خوردن چیپس، آجیل، بیسکوییت‌های شور بپرهیزیم و از آب لیمو برای خوش طعم شدن غذا استفاده کنیم. برای دستیابی به آرامش، در یک وضعیت آرام قرار بگیرید تا بتوانید به راحتی روی یکی از پاهایتان تمریناتی را انجام دهید. در واقع شما باید یک انرژی شفابخش را از قسمت کف پای خود در مسیر داخلی به طرف بالا تا قسمت لگن بفرستید.

شست یا دو انگشتِ دست خود را در قسمت گوشتی و بیرونی پایین استخوان قوزک و پاشنه پا بگذارید و با روش فشار و چرخش انگشت‌های دست، قسمت بیرونی و اطراف قوزک پا را کاملاً ماساژ دهید.

در اینجا مراکز واکنشی مربوط به تخمدان قرار دارد (کاملاً پشت قوزک پا) و شما باید زیر آنها را ماساژ دهید و بکوشید نقاط حساس را پیدا کنید. روش استفاده از شست آسانتر است. اکنون به پای چپ بپردازید و همان روش را روی قسمت خارجی قوزک پای چپِ انجام دهید. در صورتی که مشکلی در تخمدان وجود داشته باشد، این قسمت کاملاً دردناک خواهد بود. اکنون به قسمت داخلی پا بپردازید و مراکز بازتابی مربوط به رحم را با شست یا انگشت فشار دهید. دقیقاً قسمت فرورفته زیر استخوان قوزک را فشار دهید. دور و اطراف قوزک داخلی پا را ماساژ دهید. در زیر استخوان قوزک و در دنبالهٔ آن (کمی به سمت پاشنه) احتمالاً احساس درد زیادی خواهید کرد. بخاطر داشته باشید در صورت حساس بودن بیش از حد مراکز واکنشی، از ماساژ دادن شدید خودداری کنید و نرمش و اعتدال را رعایت نمایید. در مورد هر دو پای خود این روش ماساژ را به کار می‌بریم.

اکنون از شست و انگشتِ دست خود استفاده کنید و به آرامی قسمت فرورفتگیِ پشت قوزک‌ها را به طرف پاشنه پا فشار دهید. در طول کناره‌های رباط آشیل تا قسمت بالای ماهیچه پشت ساق پا این روش را به کار ببرید. می‌توانید همزمان از روش فشار و نیشگون هم استفاده کنید.

اکنون به بقیهٔ قسمت‌های پا بپردازید و از ماساژ دادن انگشتان پا شروع کنید و به طرف پاشنه پا بروید.

فشار دادن خود را افزایش دهید تا به مراکز بازتابی داخلی که در زیر پوست قرار دارند، دست پیدا کنید. همان گونه که روی مراکز واکنشی کار می‌کنید و نقاط حساس را می‌یابید، بهتر است کانون‌هایی را که به شدت حساس هستند، پس از سایر قسمت‌ها ماساژ دهید پس از انجام این ماساژها هنگامی که درد تسکین می‌یابد، بدین معناست که جریان خون به راحتی انجام می‌گیرد و سموم بدن را بیرون می‌راند.

چگونه بر نوسان‌ها و تغییرات خلقی و افسردگی غلبه کنیم

یادتان نرود که سلامت ارگانیسم به غدد مترشحه بستگی دارد؛ چون این غدد،

تنظیم کنندهٔ فعالیتهای بدن است و عملکرد احساسی و شیمیایی بدن را که تأثیر مستقیمی روی رفتار، کردار و خلق ما دارد کاملاً متعادل می‌کند. نمودار شمارهٔ ۲ را ملاحظه کنید. غدهٔ تیروئید از جمله مراکز بازتابی است که در صورت نقص کارکرد، بدن ما را به سمت افسردگی می‌کشاند. آزمایش‌ها نشان داده است که وقتی عملکرد غدهٔ تیروئید کاهش می‌یابد، همزمان عملکرد مغز نیز به همان میزان رو به کاهش می‌گذارد و منجر به افسردگی یا احساسات منفی می‌شود. مراکز بازتابی مربوط به غدهٔ تیروئید را می‌توانید روی دست‌ها، پاها و یا گردن پیدا کنید. تصاویر شمارهٔ ۲۸، ۲۹، ۳۰ و ۳۱ را ببینید.

علاوه بر غدد درون‌ریز، به آرامی روی مراکز واکنشی مربوط به کبد، ریه‌ها، قسمت شکمی زیر سینه و مغز کار کنید. هر گاه احساس ناراحتی و تنش کردید، می‌توانید با ماساژ این مراکز بازتابی حیاتی، به ناآرامی خود غلبه کنید. (به خاطر داشته باشید که کبد یک مرکز بازتابی حساس است بنابراین، سعی نکنید بیش از حد آن را ماساژ دهید.) مرکز واکنشی کبد را تقریباً برای مدت ۷ ثانیه ماساژ دهید. یک کبد کم کار می‌تواند باعث بروز دردهای قاعدگی، تنش‌های عضلانی و ناهماهنگی کل سیستم بدن شود. در هر حال، وقتی کبد منظم کار می‌کند، وظائف بسیاری را به عهده دارد که از جمله می‌توان به پاکسازی خون، توزیع ویتامین‌ها و مواد معدنی مورد نیاز به سراسر بدن اشاره کرد (فصل چهاردهم را دربارهٔ کبد مطالعه کنید).

در کنار ماساژ درمانی از روش‌های سالم سازی بدن از قبیل حرکات نرمشی استفاده کنید. می‌توانید پیاده‌روی کنید. نفس عمیق بکشید و جریان خون را در سراسر بدن خود بهبود بخشید و بر افسردگی غلبه کنید. مسلماً به زودی احساس بهتری خواهید داشت. هنگامی که از نظر جسمی آرام باشید، از لحاظ روانی نیز آرام خواهید بود. در نتیجه، با دستیابی به یک سلامت کامل، ظاهر و رفتار شما نیز بهبود خواهد یافت.

مراکز حساس مجاری ادراری

برای سلامتی بیشتر کلیه و مجاری ادرار، نوشیدن روزانه ۸ لیوان آب تازه

ضروری است. کلیه‌ها، تعادل آب و مواد شیمیایی را در جریان خون کنترل می‌کنند. و با فعالیتی شدید به تصفیه مواد زائد و تعادل مایعات در بدن می‌پردازند. مراکز حساس کلیه‌ها و مثانه و قسمت‌های میانی این دو عضو را ماساژ دهید و همزمان، مراکز واکنشی مربوط به هالب را نیز تحریک کنید.

با تحریک مراکز بازتابی دست‌ها و پاها که مربوط به کلیه‌ها می‌شود، به سلامت آنها کمک کنید. این مراکز دقیقاً در زیر مراکز واکنشی فوق کلیه و تقریباً در مرکز کف دست و پا قرار دارد. نمودارهای شمارهٔ ۳ و ۵ را ببینید. همچنین می‌توانید روی کلیه‌ها را ماساژ دهید. هر دو دست را در دوسوی باسن بگذارید، به طوری که انگشت‌ها به سمت پشت بدن و شست‌ها به سمت جلو قرار بگیرند. اکنون انگشتان هر دو دست خود را در ناحیهٔ پشت (دقیقاً بالای خط کمر) قرار دهید و با حرکت چرخشی و ایجاد فشار، روی قسمت‌های مختلف کلیه کار کنید. ماساژ را به سمت پایین یعنی استخوان دنبالچه ادامه دهید. دو بار تکرار کنید. به زودی تمام تنش‌ها برطرف می‌شود و جریان خون در این اندام‌ها به حرکت درمی‌آید.

چگونه گرفتگی عضلات را تسکین دهیم

یکی از روش‌های تسکینِ گرفتگی عضلات در تخمدان، تکان دادن و جنباندن لگن به صورت زیر است: به پشت بخوابید و یا به حالت نشسته درآیید و زانوها را خم کنید و هر دو پای خود را روی زمین قرار دهید. زانوهای خود را به سمت چپ و راست حرکت دهید. هربار به اندازهٔ بیست سانتی‌متر از بدن دور کنید. روش دیگری نیز که سال‌ها پیش وقتی دختر کوچکم برای اولین بار قاعده شد آموختم، برایتان شرح می‌دهم. یادم می‌آید که او احساس سرگیجه داشت و دچار گرفتگی سخت عضلانی شده بود، بنابراین، به دفتر پرستاری مدرسه مراجعه کرد و در آنجا دراز کشید. پرستار به او توصیه کرد که به جای خوردن قرص، روی سمت چپ بدن خود دراز بکشد، زیرا معده معمولاً در قسمت چپ بدن قرار دارد و هنگامی که به سمت چپ می‌خوابیم، فشار روی رحم از بین می‌رود و گرفتگی عضلانی متوقف می‌شود. با این روش، درد او کاملاً آرام شد.

اخیراً نامه‌ای از خانم آر، دریافت کردم که نوشته بود ماساژ درمانی کمک کاملاً مؤثری به او کرده است.

خانم کارتر عزیز؛

من همیشه از دردهای دوران قاعدگی رنج برده‌ام و هربار، با انجام کارهای سنگین، این درد شدت یافته است؛ به طوری که گاه مجبور شده‌ام دو روز در خانه استراحت بکنم؛ تا اینکه با استفاده از ماساژ درمانی، به تدریج بهبود یافتم. همچنین، موهای سرم خیلی نازک شده بود و به هیچ درمانی پاسخ نمی‌داد؛ بنابراین، با تحریک و ماساژ مراکز بازتابی پوست سر و ناخن‌ها موهای سرم ضخیم‌تر شد؛ به طوری که هم اکنون بلندی موهایم تا کمرم می‌رسد. من واقعاً روش شما را در مورد زیبایی پوست که به خصوص در مورد چروکها اعجاز می‌کند، ستایش می‌کنم. هرگز باور نمی‌کردم که این روش تا این حد مؤثر واقع شود.

د. ر کانادا

یک آرام‌بخش طبیعی

اگر تنش و گرفتگی عضلانی باعث بی‌خوابی شما می‌شود، می‌توانید از این روش مؤثر برای آرام سازی عضلات و خواب راحت استفاده کنید. روی پشت خود در محل آرامی دراز بکشید و اجازه دهید عضلات بدنتان کاملاً شل شود. چشمان خود را ببندید و آهسته و عمیق نفس بکشید. تنفس عمیق را ۴ یا ۵ بار تکرار کنید تا در سراسر بدن خود آرامش عمیقی را احساس کنید. اکنون همهٔ تنش‌های خود را با کمک تمرکز آرام کنید و به کمک تخیل و تصوّر ذهنی، هر بار قسمتی از بدن خود را شل کنید. ابتدا نفس عمیقی بکشید و همزمان، عضلات انگشتان پا، قوزک‌ها و پاهای خود را سفت کنید. نفس خود را برای ۷ ثانیه نگهدارید. بعد به آرامی هوا را از ریه‌ها خارج کنید و به بدن استراحت بدهید.

مجدداً.... آرام نفس بکشید و این بار، انگشتان پای خود، قوزک‌ها، عضلات پشت ساق پا و کاسه‌های زانو را سفت کنید و برای ۷ ثانیه در این حالت بمانید. سپس نفس خود را بیرون بدهید و بدن را شل کنید. به آرامی این عمل را آنقدر ادامه بدهید تا همهٔ عضلات، بافت‌ها و اندام‌های بدن ـ از نوک انگشتان پا تا بالای

فرق سر ـ را دربرگیرد و در نهایت، تمامی بدن حتی چانه، صورت، گلو، زبان و دهان خود را سفت کنید. چشمان خود را سفت ببندید و عضلات بینی‌تان را منقبض کنید؛ به نحوی که بینی شما چین بیندازد. در هر حال، باید بدن خود را در حالت انقباض نگهدارید.

نفس را خارج کنید و سکوت!

اکنون شما در وضعیت کاملاً آرامی هستید؛ دست چپ خود را دقیقاً زیر ناف خود قرار دهید و برای ایجاد آرامش و تسکین فوری این قسمت را فشار دهید. چنانچه این قسمت حساس باشد، لازم است به مدت ۷ ثانیه، به حرکت چرخشی آرام بپردازید و سپس به آهستگی نفس عمیق بکشید. این تمرین را چندین بار تکرار کنید. اکنون بدن شما از نظر درونی و بیرونی کاملاً آرام است. گرفتگی عضلانی شما متوقف شده و در نتیجه، از یک استراحت کامل و خواب راحت لذت خواهید برد.

چگونه درد را تسکین دهید؟

سردردها و گرفتگی عضلانی معمولاً زمانی که مشغول کار هستید، شروع می‌شود. در این صورت، به طور کامل، وقت کافی برای انجام تمرینات مربوط به ماساژدرمانی را ندارید. در هر حال، به کانون‌های بازتابی دست متوسل شوید تا درد تسکین یابد. نقاط حساس واکنشی مربوط به دستگاه گردش خون و دستگاه تناسلی را ماساژ دهید و سپس برای چند دقیقه، مراکز بازتابی غدد درون‌ریز را همان‌گونه که قبلاً آموخته‌اید، ماساژ دهید. این اعمال، همهٔ عملکرد بدن را هماهنگ و تنظیم می‌کند. مراکز بازتابی موجود در دست، در تسکین دردهای ناشی از گرفتگی عضلانی مؤثرند.

برای یافتن این نقطه، دست خود را به صورت مشت در می‌آوریم و در جایی که شست و انگشت اشاره به یکدیگر می‌رسند، متوجه برجستگی کوچکی خواهیم شد.

مرکز واکنشی مورد نظر، درست در زیر این برجستگی قرار دارد. با ماساژ این قسمت، گرفتگی عضله کاهش می‌یابد. تصاویر شمارهٔ ۳۶ و ۴۳ را ملاحظه کنید.

ماساژ این قسمت و مراکز بازتابی اطراف شست، باعث تسکین سر درد شما خواهد شد.

چگونه پستان‌های دردناک را با ماساژ درمان کنیم؟

اگر در پستان‌های خود احساس درد می‌کنید، احتمالاً از عدم تعادل استروژن یا پروژسترون ناشی شده است. ماساژ درمانی کامل بر روی مراکز بازتابی دست، پا و قسمت‌هایی از سر، باعث تنظیم جریان خون می‌شود و درد و تورم را کاهش می‌دهد.

نمودار شمارهٔ ۴ را ملاحظه کنید.

همچنین، شما مایل به ماساژ مراکز حساس غدد درون‌ریز، ریه‌ها و سیستم لنفاوی هستید. برای تحریک غدد لنفاوی، باید قسمت بالای هر پا را به طور عرضی یا روی هر مچ، با استفاده از انگشتان، شست یا قسمت برجسته کف دست (نزدیک مچ)، ماساژ دهید. تصویر شمارهٔ ۶۷ را ملاحظه کنید. قوزک‌های خود را در یک جهت بچرخانید و سپس متوقف کنید و در جهت دیگر بچرخانید و یا با یک روش ساده، غده‌های لنفاوی را پمپاژ کنید. برای انجام این کار؛ به پشت دراز بکشید و در حالی که پاهای خود را بالا نگه داشته‌اید، شست پاهایتان را بالا و پایین بیاورید؛ یک تا دو دقیقه این حرکت را انجام دهید و بعد، از بغل به بغل به این کار بپردازید.

همچنین، غدد لنفاوِیِ مچ دست را فشار دهید و رها کنید. این عمل باعث دفع انسداد و پاکسازی مایع لنفی آلوده می‌شود. بسیاری از حالت‌های فیزیکی، وابسته به تغییرات هورمونی را می‌توان با استفاده از فشار روی زبان، به طور گسترده‌ای بهبود بخشید. شما احتمالاً احساس مور مور غیر عادی در قسمت دیگر بدن خواهید کرد و متوجه می‌شوید که جریان انرژی شفابخش در حال عبور از این قسمت است.

به فصل پنجم دربارهٔ ماساژ مراکز حساس واکنشی زبان مراجعه کنید.

روغن کرچک برای تسکین و بهبود پستان‌های دردناک

از سال‌ها پیش، من از این روش مخصوص برای رهایی از درد و تورم استفاده می‌کنم که برای رفع عفونت در هر کجای بدن می‌تواند به کار گرفته شود. روغن کرچک سرد فشرده، حاوی ماده‌ای است که عملکرد نوعی گلبول سفید را افزایش می‌دهد و باعث تسریع و تسهیل درمان عفونت‌ها می‌شود و درد را

برطرف می‌کند. من همیشه یک شیشه روغن کرچک را که در پارچه‌ای پشمی فلانل پیچیده‌ام و درون کیف زیپ‌داری قرار داده‌ام در یخچال نگهداری می‌کنم.

شما به یک شیشه روغن سرد کرچک، پارچه فلانل پشمی، یک تکه پلاستیک و لحافچه برقی نیاز دارید. پارچهٔ فلانل را تا کنید و آن را با مقدار زیادی روغن کرچک آغشته کنید (البته نه در حدی که قطرات آن روی پستان‌ها بریزد) پارچه را روی پستان‌ها قرار دهید و بعد روی پارچه را با پلاستیک بپوشانید، اکنون لحافچه برقی را روی همهٔ آنها قرار دهید. درجه آن را روی داغ[1] بگذارید. اگر ناراحت بودید درجه را روی درجه متوسط[2] قرار دهید. آن را برای یک ساعت به همین حالت بگذارید. هر وقت که نیاز دارید می‌توانید از کیسه حاوی روغن کرچک[3] استفاده کنید. یکبار در شبانه روز، برای ۳ تا ۷ روز باعث رفع تورم خواهد شد. اگر مایل باشید می‌توانید چند بار از این روش استفاده کنید؛ زیرا هیچ گونه اثر منفی نخواهد داشت. شواهد نشان می‌دهد که پس از یک هفته مصرف، ورم پستان شما رفع خواهد شد.

ثابت شده است که کاربرد کیسه روغن کرچک یک نعمت واقعی است. چندی پیش مرد جوانی به من زنگ زد و دربارهٔ بیماری همسرش با من سخن گفت. یک سال بود که با هم ازدواج کرده بودند و او نگران آن بود که همسرش در یک ماه گذشته، نتوانسته است از بسترش برخیزد پزشکان با وجود آزمایش‌های مختلف خون، به نتیجه مشخص نرسیده بودند. من به او پیشنهاد کردم که با استفاده از ماساژ درمانی و کیسه روغن کرچک، همسرش را درمان کند. ابتدا از ماساژ کامل پا شروع کردیم و جریان انرژی را به تمام اعضاء و غده‌های بدن او فرستادیم.

هر یک از پاها را حدود ۳۰ دقیقه ماساژ دادیم، مطمئن شدیم که همهٔ مراکز حساس واکنشی غدد درون‌ریز را ماساژ داده‌ایم و همچنین به مراکز بازتابی غدد لنف نیز توجه کرده‌ایم. سپس از کیسه روغن کرچک استفاده کردیم و آن را برای مدت ۲ ساعت روی سینه و شکم او قرار دادیم. بعد بیمار را به روی شکم خواباندیم و مدت ۲ ساعت دیگر نیز از این کیسه روغن روی پشت او استفاده کردیم. بیمار از

1. Hot = 2. medium
3. caster oil packs

درد پا شکایت داشت؛ بنابراین، حدود ۲ ساعت دیگر نیز کیسه روغن را روی پای او گذاشتیم. به علت دردی که در قفسهٔ سینه داشت، حدود ۲ ساعت نیز کیسه حاوی روغن را روی سینه او قرار دادیم. پس از آن، احساس بهبودی ظاهر شد و یک فنجان سوپ سیر میل کرد.

این روش را ۴ ساعت بعد مجدداً تکرار کردیم. این بار، برای هر قسمت حدود یک ساعت از کیسه روغن استفاده کردیم و برای دوروز بعد، از کیسه روغن کرچک هر یک یا دو ساعت یکبار همزمان با ماساژ روی مراکز حساس دست به مدت ده دقیقه استفاده کردیم؛ تا آنجا که مطمئن شدیم مراکز بازتابی مربوط به غدد لنفاوی را ماساژ داده‌ایم. او چندین بار سرتاسر پشت مچ او را ماساژ داد تا به طور طبیعی هرگونه گرفتگی که ممکن بود بیمار را آزار دهد، رفع کند. او از ماساژ کامل پا نیز یکبار در روز استفاده می‌کرد. با این نوع معالجه، همسر بیمار نجات یافت. پس از فقط دو روز، اشتهای بیمار به حالت عادی بازگشت و توانست بنشیند و راه برود و روی مراکز حساس واکنشی دست‌هایش را ماساژ می‌داد و از کیسه روغن کرچک نیز روزی دوبار (روی شکم و پشت) استفاده می‌کرد. پس از ۲ هفته، قوی و سالم بود و بار دیگر، کار خود را از سرگرفت.

پستان‌های خود را خنک کنید

با استفاده از ماساژ آرام به روش زیر، پستان‌های متورم و داغ را تسکین دهید. دست‌های خود را با آب سرد خیس کنید و بعد تکان دهید تا آب اضافی آن بریزد. سپس دست‌های خنک را به صورت کاسه مانند روی پستان‌ها قرار دهید. در همین حال، با انجام ماساژ آرام به مایع لنفی کمک کنید تا به راحتی به مجراهای لنفاوی برگردند. چند بار تکرار کنید تا به حالت طبیعی درآیند.

یائسگی آغاز مرحله جدیدی در زندگی زن

همچنان که بدن زن‌ها خود را با تغییرات هورمونی ناشی از یائسگی تطبیق می‌دهد، معمولاً این تغییرات، با نوسان‌های خلقی، گُرگرفتگی و بی‌خوابی همراه

است. بنابراین، اگر از محلول "لی‌دیا پینک‌هام"[1] استفاده کنید، دیگر مجبور نخواهید بود این علائم را تحمل کنید. این محلول، درد و رنج ناشی از گُرگرفتگی و مشکلات ناشی از قاعدگی را برطرف می‌کند.

همچنین می‌توانید با ماساژ دادن کانون‌های بازتابی مربوط به غدد درون‌ریز، قند خونتان را تنظیم کنید و مشکلات و عوارض این دوران را به حداقل برسانید. افزون بر این، کانون‌های حساس واکنشی مربوط به مغز و ستون فقرات را در کف دست‌ها و پاها (با توجه به نمودارهای شمارهٔ ۳ و ۵) ماساژ دهید. استخوان پشت پا به طرف قسمت داخلی پا (یا سطح پائینی انگشت اشاره در دست) را لمس کنید. وقتی ستون فقرات شما آرامش پیدا کند، بدن شما نیز آرامش خواهد یافت؛ زیرا سراسر بدن فرمان عصبی‌اش را از مغز و ستون فقرات دریافت می‌کند.

در فصل دوم آموختیم که دست راست، دارای انرژی الکتریکی مثبت است و برای تحریک انرژی بهترین است. از دست راست، برای ضربه زدن به بالای سر خود استفاده کنید. تصویر شمارهٔ ۱۱. روی قفسهٔ سینه ضربه بزنید تا بدن نیرومندتری داشته باشید (مرکز واکنشی غده تیموس) تصویر شماره ۲ راملاحظه کنید. همچنین، ناخن انگشتان هر دو دست را برای تولید انرژی به‌یکدیگر بسایید. به تصویر شماره ۹ نگاه کنید. وقتی مواد سمی در غده‌های لنفاوی به دام می‌افتند، احساس خستگی مفرط می‌کنید. تصویر شمارهٔ ۶۷را ببینید. به خاطر داشته باشید که روزانه ۸لیوان آب، برای دفع مواد زائد بدن ضروری است.

دکتر لوین[2] متخصص تغذیه می‌گوید: زنانی که در هنگام قاعدگی دچار خونریزی زیاد می‌شوند، در اثر کمبود آهن، به مکمل‌های اسید فولیک و ب ۱۲ نیاز پیدا می‌کنند. دکتر لوین به کسانی که از درد قاعدگی و پستان رنج می‌برند، جویدن قرص‌های منیزیم و کلسیم را توصیه می‌کند.

منیزیم به بدن شما کمک می‌کند تا جذب کلسیم بهتر صورت بگیرد. شواهد نشان می‌دهد زنانی که از مکمل‌های کلسیم استفاده می‌کنند، از دردهای عضلانی کمتری نسبت به سایر زنان شکایت دارند.

---

1. Lydia Pink ham
2. Levin

ماساژ درمانی و جراحی

ماساژ درمانی نقش مؤثری در تحریک جریان خون و درمان طبیعی بدن در پیش و پس از جراحی دارد. برداشتن رحم و تخمدان‌ها می‌تواند باعث افسردگی شود و ذخیرهٔ استروژنی بدن را کاهش دهد. در نتیجه، غدد فوق کلیوی، این کمبود را جبران می‌کنند. مراکز حساس واکنشی مربوط به غدد فوق کلیوی، تیروئید و هیپوفیز را ماساژ دهید تا هورمون‌های مورد نیاز تأمین شوند.

کمک به گُرگرفتگی در زمان یائسگی

هنگامی که میزان سوخت و ساز بدن شما افزایش می‌یابد، احتمالاً احساس گرما تا حد عرق کردن خواهید کرد. وقتی دچار گُرگرفتگی می‌شوید، مراکز حساس مربوط به غدهٔ تیروئید را ماساژ دهید. این کار باعث ایجاد تعادل هورمنی و کاهش گُرگرفتگی می‌شود. برای رسیدن به نتیجه عالی، مراکز بازتابی مربوط به تمام غدد درون‌ریز را ماساژ دهید (فصل ۸ را ملاحظه کنید). با استفاده از ماساژ درمانی، رژیم سالم و طبیعی و ورزش روزانه، سلامتی و کارآیی مؤثر بدن را افزایش می‌دهیم.

تمرین تنفس

تمرین ویژهٔ تنفس عمیق، برای تسکین و رفع گُرگرفتگی و تقویت سیستم عصبی در هر موقعیتی مفید است. در هر جایی که باشید، در دفتر، در اتومبیل و... با تنفس عمیق می‌توانید به سیستم عصبی خود آرامش دهید. تعداد تنفس خود را به کمک تنفس عمیق و کند، به نصف برسانید. تنفس خود را در دقیقه بشمارید. در هر دقیقه ۶ تا ۸ نفس عمیق بکشید. به محض احساس گُرگرفتگی، خود را برای مقابله با آن آماده کنید؛ به این صورت که خیلی آرام و عمیق (از ناحیه شکم) نفس بکشید و بدن را در آرامش فرو ببرید. در صورتی که مشکل بی‌خوابی دارید، این تمرین تنفس عمیق، همراه با ماساژ درمانی آرام روی مراکز حساس واکنشی دست و پا، خواص فوق‌العاده‌ای دارد.

فصل نوزدهم

چگونه پستان‌ها را زیبا و سالم نگه داریم

سلامت و زیبایی پستان‌ها در زنان نقش مهمی در ایجاد اعتماد به نفس آنها دارد. با استفاده از ماساژ جادویی مراکز حساس واکنشی، می‌توانید پستان‌هایی زیبا و متناسب داشته باشید.

ماساژ پستان‌ها

هر دو دست را روی پستان‌های عریان قرار می‌دهیم؛ به طوری که دست چپ روی پستان چپ و دست راست روی پستان راست قرار بگیرد. در این حالت، دست را به صورت کاسه‌ای بگیرید که انگشت‌ها به طرف استخوان سینه و شست‌ها به طرف نوک سینه قرار بگیرند. نوک سینه را بین انگشت اشاره و شست بگیرید و با ماساژ دورانی آرام، همچنان که پستان‌ها را بالا می‌برید انگشتان خود را به سمت گردن بلغزانید. نمودار "۱۷ آ" سمت ۱ را ملاحظه کنید.

انگشتان خود را تا آنجا که می‌توانید به قسمت پشت ببرید به طوری که عضلات زیر بازوها کشیده شوند. دکتر پوپو[1]، این روش رشد پستان‌ها را در مؤسسهٔ احیای طراوت و جوانی به ما می‌آموزد. او می‌گوید که هنگام ماساژ دادن، روی پستان‌ها نمک دریایی بریزید. چندی پیش زن جوانی که برای بزرگ شدن

1. Popov

پستان‌هایش از تزریق سیلسیم[1] استفاده کرده بود، در اثر ناراحتی و درد، به دکتر پوپو مراجعه کرد. دکتر پوپو با قاطعیت به او گفت که نیازی بـه تـزریق سـیلسیم نیست و بهتر است از روش‌های ماساژ استفاده کند.

ماساژ مراکز بازتابی

وقتی برای زیبایی و شادابی پـوست، مـراکـز بـازتابی گـردن خـود را مـاساژ می‌دهید، در واقع، هورمون‌هایی را که به رشد پستان‌ها کمک مـی‌کنند، افـزایش می‌دهید (تصویر ۳۱ را ملاحظه کنید). چون پستان‌ها با غدد جنسی ارتباط دارند، هنگامی که مراکز حساس واکنشی مربوط به غدد جنسی و غدد درون‌ریز را ماساژ می‌دهید، پستان‌های خود را نیز بیشتر تحریک می‌کنید.

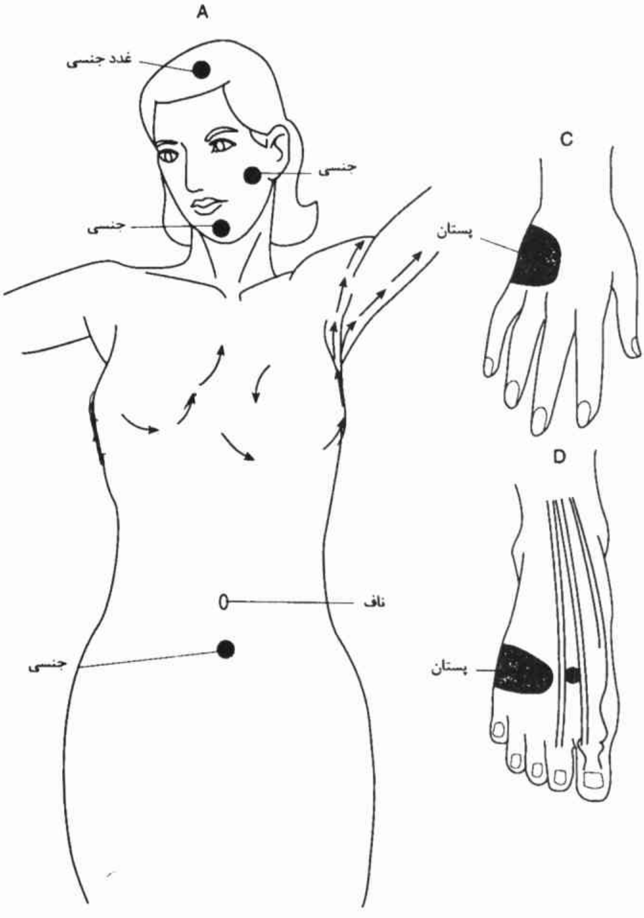
نمودارهای A۱۷ـ C۱۷ و D۱۷ را ملاحظه کنید.

اکنون این ماساژ را به شکل دیگر انـجام مـی‌دهیم. بـنابرایـن، بـا قـرار دادن انگشتان دست چپ، روی استخوان سینه و سُر دادن آنها به سـمت زیـر پسـتان راست، با انگشتان خود اطراف پستان را با یک حـالت بـالا بـرنده مـاساژ دهـید (تصویر ۵۷ را ببینید). این حرکت را چندین بار انجام دهید و همین ماساژ را روی پستان چپ تکرار کنید. من این روش را در فـیلیپین، از یک پـزشک مـتخصص عروق آموخته‌ام. انگشتان دست راست خود را (مثل نمونهٔ قبل) روی استخوان سینه، مابین پستان‌ها قرار دهید. با این تفاوت که در این روش، رگی را که در زیر پستان‌ها روی استخوان قرار دارد، فشار می‌دهیم. انگشتان خود را به تـدریج در اطراف پستان‌ها (تا روی قسمت بالای آن) به سمت جلو بازو پیش می‌بریم. بار دیگر، این روش را به این صورت انجام دهید. این ماساژ را در جهت بالا به سمت ماهیچه قابل لمس بازو ادامه دهید (سمت ۲ نمودار A۱۷ را ملاحظه کنید). ابـتدا ممکن است هنگام ماساژ دادن پستان‌ها نقاط بسیار حساسی را احساس کنید. این پزشک می‌گوید که شما خون کهنه و راکد را به بیرون هدایت می‌کنید و این مسئله حقیقت دارد. پس از آن، شما دیگر نقطه حساسی را در درون و یا اطراف پستان‌ها پیدا نخواهید کرد.

1. silicone

چنانچه نقطه حساس را یافتید که با این ماساژها درمان نشد، حتماً برای اطمینان بیشتر به پزشک مراجعه کنید.

این نکته را فراموش نکنید که آزمایش‌های انجام شده در مورد ۴۷ زن در یک دانشگاه نشان داده است که ۶۵ درصد زنان قادرند مشکل غدد خوش‌خیم پستان‌های خود را برطرف کنند و مانع نمونه‌برداری شوند. همه آنها رژیم غذایی



نمودار ۱۷: قسمت A مناطق تحریک‌آمیز روی پستان‌ها را نشان می‌دهد، سمت ۱، سمت ۲. قسمت B برش عرضی غده‌ها و مجاری آن را نشان می‌دهد. توجه کنید که چگونه غدد تولیدکننده شیر و مجاری شیری در قسمت نوک پستان قرار گرفته‌اند. تصویر C و D مراکز حساس واکنشی مربوط به پستان‌ها را نشان می‌دهد.

خود را تغییر دادند و بنا به گزارش دکتر جان مینتون[1]، همگی از خوردن قهوه، چای، شکلات و کوکاکولا که حاوی مواد تحریک‌کننده‌ای به نام میتل اگزانتین[2] هستند، پرهیز کردند. این پزشک برجسته می‌گوید که این مادهٔ محرک، باعث رشد توده‌های کیستی می‌شود.

اکنون، یک نوع ماساژ دیگر توصیه می‌شود.

انگشتان دست چپ خود را روی نوک پستان چپ بگذارید و به آرامی به سمت قسمت خارجی بدن، به صورت دورانی ماساژ دهید. به تدریج، دوایر ماساژ را گسترش دهید تا تمام قسمت‌های پستان را در بر بگیرد. این نوع ماساژ را می‌توان با کف دست هم انجام داد. پستان دیگر را نیز به همین صورت ماساژ دهید.



تصویر ۵۷

1. Dr. John Minton

2- Methyl Xanthines

فصل بیستم

چگونه با ماساژدرمانی موهای زیبا و شاداب داشته باشیم

شادابی و سلامتی موهای شما نمایانگر سلامت بدن شماست. موها مانند قابی برای چهره شما هستند و زیبایی صورت شما را افزایش می‌دهند.

ریشه‌های موی خود را تقویت کنید

اولین توصیه برای تقویت ریشه‌های موی سر، این است که انگشت‌ها را میان موها فرو ببرید و آنها را چنگ بزنید و بکشید. تا حدی که احساس درد کنید. تصویر شماره ۱۰ را ملاحظه نمائید. این روش را در مورد همه موهای سر به کار ببرید. وقتی به آرامی موهای خود را می‌کشید، احساس سرزندگی خواهید کرد. این احساس چندین دقیقه در شما باقی خواهد ماند. نمودار شماره ۱۲، ۱۳ و ۱۴ را نگاه کنید تا بدانید که چه تعداد از غده‌ها و مراکز بازتابی هنگام انجام این تمرینات تحریک می‌شوند. این تمرین همچنین به رفع احساس خماری، سوءهاضمه و مشکلات دیگر کمک می‌کند. برای تحریک بیشتر این مراکز حساس واکنشی، دست‌های خود را از قسمت مچ شُل کنید و به آرامی روی سر ضربه بزنید. تصویر شماره ۱۱ را ببینید. از برس فلزی برای ضربه زدن به مراکز بازتابی سر استفاده کنید (تصویر شماره ۱۲ را ببینید).

چگونه مراکز بازتابی مربوط به موهای سر را فعال کنید

اکنون، از روش معجزه‌آسای ساییدن ناخن‌ها برای تحریک رشد موها استفاده می‌کنیم. تصویر ۹ را ملاحظه کنید. ضربه زدن و ساییدن ناخن‌ها را تندتر و تندتر می‌کنیم تا صدای ساییدگی به گوش برسد. پس از چند لحظه، دست نگهدارید و به دست‌هایتان آرامش بدهید. پس از این تمرین، احساس می‌کنید که جریان انرژی سراسر بدن شما را تحریک می‌کند.

آقای د به من مراجعه کرد و گفت که انرژی او شب هنگام به پایان می‌رسد و چون موهای سرش ریخته است، از روش ساییدن ناخن‌ها در صبح و سحر پیش از ترک رختخواب استفاده می‌کند. هر صبح، مدت ۵ دقیقه این روش را به کار می‌برد و با انرژی و شور و حال فوق‌العاده‌ای از رختخواب بیرون می‌آید. سرانجام یک روز متوجه می‌شود که ساییدن ناخن‌ها نه تنها پوست سرش را تحریک می‌کند، بلکه بر سراسر بدن او تأثیر می‌گذارد. پس از مدتی، موهای تازه‌ای روی سرش رویید. آقای د به من گفت که استفاده از این روش به نامادری او نیز کمک کرده است تا موهای سفید پشت سرش، تغییر رنگ دهد و سیاه شود.

برای داشتن موهای زیبا و شاداب، باید آنها را خوب شستشو دهید و تمیز نگهدارید.

استفاده از گیاه صبر[1] و گیاه سبز بومی مکزیک[2] برای زیبایی و سلامتی مو بسیار موثر است. سرکه نیز برای شستشوی سر خوب است. همیشه شانه و برس خود را هنگام شستشوی سر بشویید و از یک شانهٔ بزرگ که فواصل بین دنده‌های آن زیاد است، استفاده کنید تا مانع از شکستگی و کشیده شدن موها بشوید. من همیشه از برس فلزی استفاده می‌کنم که نه تنها باعث تحریک موها می‌شود، بلکه مدل موها را نیز برهم نمی‌زند.

از افراد مختلفی که از روش ساییدن ناخن‌ها استفاده کرده‌اند و به موفقیت دست یافته‌اند، نامه‌های جالبی دریافت کرده‌ام که یکی از آنها به شرح زیر است:

---

1. aloe vera 2. jojoba

خانم کارتر عزیز،

یکسال پیش، دوستی به من گفت که روش ساییدگی ناخن‌ها باعث رشد موهایش شده است. همهٔ برادران او از ریزش شدید موها و طاسی رنج می‌بردند. ما به کتاب شما علاقمند شدیم و به مطالعه بخش سایش ناخن‌ها پرداختیم.

یک گروه ۳۰ نفره در ردهٔ سنی ۲۰ تا ۵۸ ساله که دچار طاسی و کم مویی شده بودند، موافقت کردند که روزانه از روش درمانی "ساییدن ناخن" استفاده کنند. پس از ۳ ماه، گزارش‌های آنها ما را شگفت‌زده کرد.

همهٔ آنها گفتند که ریزش موهایشان متوقف شده است.

شماری از آنها به رشد موهایشان اشاره کردند.

و جالب اینکه تعدادی از آنها از سیاه شدن مجدد موهای سپید خود سخن گفتند.

ارادتمند

و. ر.

تحریک پیازهای مو

در صورت کم مویی و ریزش مو می‌توانید از این ماساژ استفاده کنید: انگشت اشاره و انگشت میانی خود را در قسمت جلوی نیمه بالایی گوش‌ها روی اسکلت استخوانی سر قرار دهید. می‌دانیم که رشد و شادابی مو، به خون نیاز دارد. با این ماساژ، جریان خون را به داخل ریشه‌های مو هدایت می‌کنید. با نوک انگشت‌ها، خون را با فشار به سمت پوست سر ببرید. این حرکت را چندین بار تکرار کنید، ماساژ را به طرف جلوی سر و سپس وسط سر و در آخر، به سمت اطراف پشت سر ادامه دهید. در آغاز، این حرکت را به آرامی انجام دهید؛ چون در صورت اعمال فشار زیاد، دچار سردرد خواهید شد.

غنی‌سازی خون برای داشتن موهای درخشان

مراکز حساس واکنشی پشت گردن را تا قسمت بصل‌النخاع که تنظیم کننده عملکرد حیاتی بدن از قبیل تنفس و گردش خون است، ماساژ دهید (نمودار شماره ۱۳). به زودی از ارتباط بین تنفس‌های عمیق و شادابی موها شگفت‌زده

خواهید شد. تنفس عمیق، اکسیژن لازم برای تقویت (شارژ) بدن را تأمین می‌کند. تنفس عمیق باعث می‌شود که خون، با اکسیژن و انرژی (که برای سلامتی بدن و شادابی پوست لازم است)، غنی شود.

خون به آب کافی برای روان شدن سیستم گردش خون و حفظ رطوبت پوست و شادابی موها نیاز دارد. دو نوع خوراکی فوق‌العاده برای رشد و شادابی وجود دارد:

۱) شیرهٔ چغندر یا سیاه شیره که حاوی مقدار زیادی آهن برای غنی شدن خون است (۲ تا ۳ قاشق سوپخوری شیره چغندر را به یک لیوان شیر و یا هنگام طبخ غذا به آن اضافه کنید).

۲) یونجه[1] "آلفا آلفا" که پیش مادهٔ شیمیایی "کراتین[2]" را در خون تولید می‌کند و به عنوان یک ماده اصلی در ساخت ناخن و موها موثر است. می‌توانید از قرص آلفا آلفا نیز استفاده کنید. برای آگاهی بیشتر در مورد آلفا آلفا به فصل ۳۲ مراجعه کنید. یکی از دلایل کم مویی، کم‌کاری هورمونی و کاهش فعالیت غدد هیپوفیز یا غده تیروئید است. به همین دلیل باید مراکز بازتابی مربوط به این غدد را تحریک کنید. نمودار شمارهٔ ۲ و ۱۲ را ببینید.

تحقیقات نشان می‌دهد که غده هیپوفیز دست کم ۹ هورمون ترشح می‌کند. هر هورمون، وظایف مشخصی دارد. بعضی از آنها عملکرد کلیه و تعادل آب و نیز رنگ پوست، استخوان، مو و رشد بدن را کنترل می‌کنند. این هورمون، خاصیت یک ماده شفابخش درونی را دارد. غدهٔ تیروئید، رشد بدن و فعالیت سلول‌ها را هماهنگ می‌کند و قلب و دستگاه گردش خون را در بهترین وضعیت نگه می‌دارد.

با حفظ یک رژیم مناسب از نظر ویتامین‌ها و مواد معدنی (به ویژه روی) و مصرف سبزیجات و میوه‌ها، سالم‌ترین و زیباترین موها را خواهید داشت.

1. alfalfa 2. keratin

فصل بیست و یکم

درمانِ سرفه و سرماخوردگی

(با ماساژ درمانی)

سرماخوردگی و آنفولانزا معمولاً با گلودرد شروع می‌شود؛ بنابراین اجازه بدهید ابتدا گلودرد را پیش از آنکه به مرحله بدتری برسد، درمان کنیم.

با بروز اولین نشانه‌های گلودرد، بی‌درنگ با بهره‌گیری از تمرینات یوگا حرکت (تمرین) شیر را انجام می‌دهیم. این تمرین ساده، گلودرد را پیش از آنکه شروع شود، متوقف می‌کند. تصویر شماره ۵۸ را ملاحظه کنید. زانوها را روی



تصویر ۵۸: حالت زانو زده برای درمان گلودرد

زمین قرار دهید و روی پاشنه‌هایتان بنشینید. دست‌ها را روی زانوها بگذارید و انگشتان خود را تا آنجاکه می‌توانید از هم باز کنید. نفس عمیق بکشید و هنگام بازدم، زبان خود را بیرون آورید؛ نوک زبان را به چانه برسانید تا جایی که تقریباً عق بزنید.

اکنون انگشتان خود را منقبض کنید و چشمانتان را به حالت تعجب، گشاده و باز نگهدارید و در عین حال، بدنتان را سفت و منقبض کنید. حالت کشیدگی بدن خود را برای چند ثانیه نگه دارید و سپس بدن را از حالت انقباض خارج کنید. این حرکت را ۴ یا ۵بار انجام دهید و از درمان سریع خود و رها شدن از گلودرد دچار شگفتی خواهید شد. وقتی حرکت نرمشی شیر را انجام می‌دهید، ذخیرهٔ اضافی خون به قسمت‌های آلودهٔ بدن جاری می‌شود. این تمرین، به تنظیم و تقویت ماهیچه‌ها و رباط‌های گلو می‌انجامد.

این حرکت یوگا، در هر سن و سالی به افراد کمک می‌کند. نوهٔ سه ساله من با این حرکت، خود را از گلودرد نجات داد.

درمان با تمرین یوگا

زن جوانی که در تعطیلات به سر می‌برد، در اثر گلودرد مجبور به بازگشت از سفر بود. از او خواستم این تمرین یوگا را انجام دهد و او این حرکت را چندین بار انجام داد و بعد که از جا بلند شد، با تعجب به من نگاه کرد؛ زیرا گلودرد او کاملاً بهبود یافته بود. من مراکز بازتابی را در روی دست‌ها و پاهای او نشان دادم، از او خواستم که چگونه کانون‌های حساسی را ماساژ دهد و حرکت و حالت شیر را در هنگام گلودرد به خود بگیرد و اگر بتواند سرکه سیب غرغره کند. در صورت نبودن سرکه سیب، می‌توان از هر نوع سرکه‌ای استفاده کرد. (معمولاً سرکه را با آب مخلوط و غرغره می‌کنند) در هر حال، او بسیار خوشحال شد و مرا غرق بوسه کرد.

استفاده از مراکز حساس واکنشی دست

مراکز بازتابی مربوط به گلو در قسمت پایینی شست، در قسمتی که به کف

دست وصل می‌شود، قرار دارد و به شکل یک پرده گوشتی بین انگشتان واقع شده است. تصویر شماره ۳۶ را ملاحظه کنید.

مراکز واکنشی موجود در پا را (روی شست و جایی که به پا متصل می‌شود)، پیدا کنید و ماساژ دهید. بدین گونه، بسیاری از موارد گلودرد را درمان کرده‌ام. نتایج سودمندی از غرغره کردن سرکه سیب عاید می‌شود؛ به ویژه برای انهدام جرم‌ها یا میکروب‌ها مناسب است.

درمان با سرکهٔ سیب

در فصل تابستان، نوهٔ ۸ساله خود را به مزرعه‌مان آوردم. مادر او به من گفت که به علت گلودرد، پیش از این تحت درمان پزشک بوده است. پس از دو روز، مجدداً گلودرد او شروع شد و من متوجه شدم که نقاط سفیدی، انتهای گلوی او را پوشانده است. فوراً مخلوطی از دو قاشق چایخوری سرکه سیب که در یک لیوان آب حل شده بود، به او دادم تا هر نیم ساعت غرغره کند و هر بار کمی از آن را بخورد. التهاب گلوی او فرو نشست و میکروب‌ها از بین رفتند.

درمان سرماخوردگی

برای متوقف کردن عطسه و سرفه، مراکز بازتابی معینی را ماساژ می‌دهیم تا بدین گونه به خارج کردن مواد سمی از غدد و اندام‌ها کمک کنیم. بنابراین، تنها مرکز حساس واکنشی که در زمان سرماخوردگی ماساژ می‌دهیم، مرکز بازتابی هیپوفیز است که در مرکز انگشت بزرگ شست پا و شست دست و مراکز حساس گلو قرار دارند. همچنین می‌توانیم مراکز بازتابی مربوط به ریه‌ها را برای استفاده از اکسیژن بیشتر، ماساژ دهیم. همان گونه که نمودار شماره ۷ و ۸ را بررسی می‌کنید، متوجه می‌شوید که مراکز واکنشی مربوط بهَ ریه در کجا قرار گرفته‌اند. همه این قسمت‌ها را ماساژ بدهید تا مراکز حساس را پیدا کنید. همچنین مراکز حساس واکنشی را در گوش‌ها و مراکز حرارتی بدن که در روی سر قرار دارند، ماساژ دهید. نمودارهای شماره ۱۴ و ۱۵ را ملاحظه کنید. سرکه و عسل، داروهای خوراکی مناسبی هستند. فراموش نکنید که پیاز و سیر، خواص درمانی جادویی

دارند. از لیمو ترش به مقدار زیاد استفاده کنید.

برای کاهش تب می‌توانید از ماساژ مراکز بازتابی هیپوفیز استفاده کنید.

چگونه سرفه را درمان کنیم

وقتی در هتلی در هاوایی بودم، متوجه سرفه‌های شدید یکی از خدمتکاران هتل شدم. به او توصیه کردم برای درمان، مفصل نزدیک به انتهای انگشت میانی خود را با دست دیگر شدیداً ماساژ دهد (بچلاند). ابتدا با حیرت به من نگاه کرد، ولی پس از انجام این روش، بی‌درنگ سرفه او قطع شد. چند ساعت بعد که او را ملاقات کردم، نمی‌دانست با چه زبانی از من تشکر کند. چند روزی که آنجا بودم او در سلامت کامل بود.

درمان برونشیت

خانم کارتر عزیز،

همه مطالبی که در کتاب شما ارائه شده کاملاً حقیقت دارد؛ چون بسیاری از روش‌های آن را در مورد خودم و دوستانم آزموده‌ام. یک روز صبح که از خواب بیدار شدم، دچار تهوع شدید بودم. به پزشک مراجعه کردم و او تشخیص برونشیت داد. پدر خوانده من، ماساژ مراکز بازتابی را طبق دستورات این کتاب توصیه کرد و من سلامتی خود را بازیافتم.

فصل بیست و دوم

چگونه با استفاده از ماساژدرمانی، سردرد را درمان کنیم

سردردها دلایل مختلفی دارند. به خاطر آنفولانزا، مشکلات گوارشی، افسردگی، خستگی چشم، مشکلات سینوسی، تب یونجه و سایر آلرژی‌ها و اضطراب، سردرد ایجاد می‌شود. بسیاری از مردم برای درمان سردرد، به قرص و دارو متوسل می‌شوند؛ امّا روش پیشنهادی ما باعث توقف سریع درد می‌شود و در هر کجا به آسانی قابل استفاده است. با ماساژ دادن مراکز بازتابی، نه تنها سردردتان بهبود می‌یابد، بلکه دیگر عود نمی‌کند.

نمودارهای شماره ۱۲، ۱۳ و ۱۴ را ملاحظه کنید. به مراکز حساس واکنشی روی سر و صورت توجه کنید.

استفاده از مراکز بازتابی دست

اجازه دهید با مراکز حساس واکنشی دست شروع کنیم که ساده‌ترین روش در این زمینه است؛ زیرا مراکز بازتابی در شست دست‌ها نمایانگر منطقه سر هستند. ابتدا مراکز واکنشی شست‌ها را ماساژ دهید. با شستَ دست مقابل، به ماساژ و فشار دادن قسمت گوشتی شست بپردازید و سپس اطراف شست را با کمک ناخن فشار دهید.

با فشار شدید، دقیقاً زیر ناخن شست را ماساژ دهید و مراکز حساس را پیدا کنید. همه قسمت‌های شست را ماساژ دهید. به خاطر داشته باشید که فقط پوست

را ماساژ ندهید، بلکه مراکز حساس واکنشی زیر پوست را هم ماساژ دهید. چنانچه نقطهٔ دردناکی روی شست دستتان پیدا نکردید، شست دست دیگر را ماساژ دهید. وقتی یک نقطهٔ دردناک یافتید، برای چند دقیقه یا تا هنگامی که سردردتان متوقف شود، آن را ماساژ دهید. با این روش، اکثر سردردها درمان می‌شود. تصویر شماره ۵۹ را ببینید.

در صورت ادامهٔ سردرد، شست خود را روی قسمت پره مانند دست، بین شست و انگشت اشاره قرار می‌دهیم و همهٔ این قسمت را ماساژ می‌دهیم و نیشگون می‌گیریم. این روش را تا محل اتصال استخوان‌ها به یکدیگر ماساژ می‌دهیم و مراکز بازتابی حساس را پیدا می‌کنیم.

نمودارهای شماره ۱۲آ و ۱۲د و تصویر شماره ۳۶ را ببینید. این مرکز واکنشی، بسیاری از قسمت‌های بدن را تحریک می‌کند؛ بنابراین، اگر نقطه دردناکی را در این نواحی پیدا کردید، با دقت آن را ماساژ دهید. اگر نتوانستید نقطه دردناک را پیدا کنید، دست دیگر خود را ماساژ دهید.

اگر سردرد همچنان ادامه دارد، مراکز بازتابی موجود در مرکز هر دو دست را ماساژ دهید و نقاط حساس را بیابید.



تصویر ۵۹: نوازندهٔ ارگ، مراکز بازتابی روی شست خود را ماساژ می‌دهد تا از تنش‌های روحی خود بکاهد و سردردش را برطرف کند.

استفاده از مراکز بازتابی پا

ماساژ مراکز بازتابی مربوط به پا اعجاز می‌کند؛ زیرا نه تنها برای تسکین سردرد، بلکه برای درمان هر بیماری دیگری مفید است. همهٔ مراکز حساس واکنشی پا را ماساژ دهید و نقاط حساس را پیدا کنید. مراکز بازتابی پا قویترین کانون‌های بدن هستند. هنگام تماشای تلویزیون و گفت‌وگوی تلفنی نیز می‌توانید از وسایل ماساژدهندهٔ پا استفاده کنید. تصویر شماره ۴۶ و ۴۷ را ملاحظه کنید. روش مؤثر دیگر این است که قسمت داخلی دومین انگشت پا را در جایی که به پا متصل می‌شود (کنار شست بزرگ پا) ماساژ و فشار دهید.

چگونه از ماساژ درمانی برای تسکین سردردهای مزمن استفاده کنیم

به نمودار شمارهٔ ۱۳ توجه کنید تا مرکزی را که به نام بصل‌النخاع در پایه جمجمه قرار دارد، ببینید. این مرکز در نشان دادن چند نوع بیماری که از اضطراب ناشی می‌شود، اهمیت دارد. این نقطه را کانون اضطراب می‌نامیم. ماساژ و فشار آن بسیاری از بیماری‌ها از جمله سردرد را تسکین می‌دهد. بهتر است برای ماساژ آن از ابزار بازتابی دستی استفاده کنیم. تصویرهای شماره ۱۳، ۱۵، ۱۶، ۱۷ و ۵۵ را ببینید تا چگونگی فشار دادن انگشتان را روی بسیاری از قسمت‌های سر مشاهده کنید. مراکز بازتابی اطراف گوش را ماساژ دهید. ماساژ مرکز حساسی که در روی گوش‌ها قرار دارد برای درمان انواع خاصی از سردرد مفید است. با نگاهی به نمودار شماره ۱۵، کانون‌های بازتابی روی گردن، پیشانی و پشت سر را پیدا کنید. به یاد داشته باشید که نقاط اصلی، روی غضروف گوش در قسمت پشت و پایین سوراخ گوش قرار دارد. انگشت شست را در پشت گوش قرار دهید و با انگشت اشاره یا میانی، روی نقاط مزبور فشار وارد آورید. با یک انگشت، در حالی که به آرامی از حرکت چرخشی ـ فشاری بهره می‌گیرید، همهٔ نقاط یاد شده را لمس کنید. اگر سردردتان شدید نیست، نرمه گوش را به آرامی فشار دهید و برعکس، اگر سردرد شدیدی دارید، نرمه گوش خود را به شدت فشار دهید و سپس این ماساژ را به سمت پایین گردن، شانه‌ها و سراسر روی شانه‌ها بکشانید.

تصویر شماره ۴ را نگاه کنید. همهٔ ماهیچه‌های پشت گردن را برای تسکین

تنش‌ها و فشارهای عصبی ماساژ دهید. تصویر شماره ۱۴ را ببینید.

از برجستگی کف دست برای فشار بیشتر استفاده کنید

اگر انگشتان شما از قدرت کافی برای ماساژ دادن سر برخوردار نیست، می‌توانید از قسمت برجستهٔ کف دست استفاده کنید (فقط مراقب باشید زیاد فشار ندهید). علاوه بر این روش، می‌توانید (طبق تصویر شماره ۶۰) انگشتان دو دست خود را در پشت سر، در هم فرو ببرید (حلقه کنید).

برای آرامش فوری، سر خود را به طرف جلو خم کنید

اکنون می‌خواهم روش آسان و سریع دیگری را برای تسکین سردرد به شما بیاموزم.

سر خود را به جلو خم کنید و با نوک انگشتان و یا برجستگی‌های بیرونی بندهای انگشتان با حرکت چرخشی (دورانی) به آرامی همه قسمت‌های پوست سر را فشار می‌دهیم. ماساژ را از قسمت بالای سر آغاز می‌کنیم و به سمت پایین



تصویر ۶۰: برای فشار اضافی: از قسمت ماهیچه‌ای کف دست‌ها برای تحریک مراکز بازتابی پشت سر استفاده کنید.

ادامه می‌دهیم. چنانچه کانون‌های بازتابی حساسی را یافتید، حدود ۱۵ تا ۳۰ ثانیه روی آنها کار کنید و بعد حرکت آرام چرخشی را ادامه بدهید. تقریباً سراسر سطح سر را به آرامی ماساژ می‌دهیم. دست‌های خود را از بدن دور کنید و کمی تکان بدهید. این روش باعث رفع ناراحتی‌های ناحیه سر می‌شود. این حرکت را دو بار تکرار کنید.

تسکین سردرد ناشی از خستگی چشم

خستگی چشم‌ها نیز می‌تواند باعث سردرد شود. در این صورت، از مراکز حساس واکنشی مربوط به چشم‌ها استفاده کنید. این مراکز را روی هر کدام از پاها در قسمت بُنِ[1] دومین و سومین انگشت یا در دست‌ها در بُن انگشت‌های اشاره و میانی (هر دست) پیدا خواهید کرد. نمودارهای شماره ۳ و ۵ را ببینید. مرکز بازتابی دیگر را می‌توانید دقیقاً در بالای دو طرف پل بینی پیدا کنید.

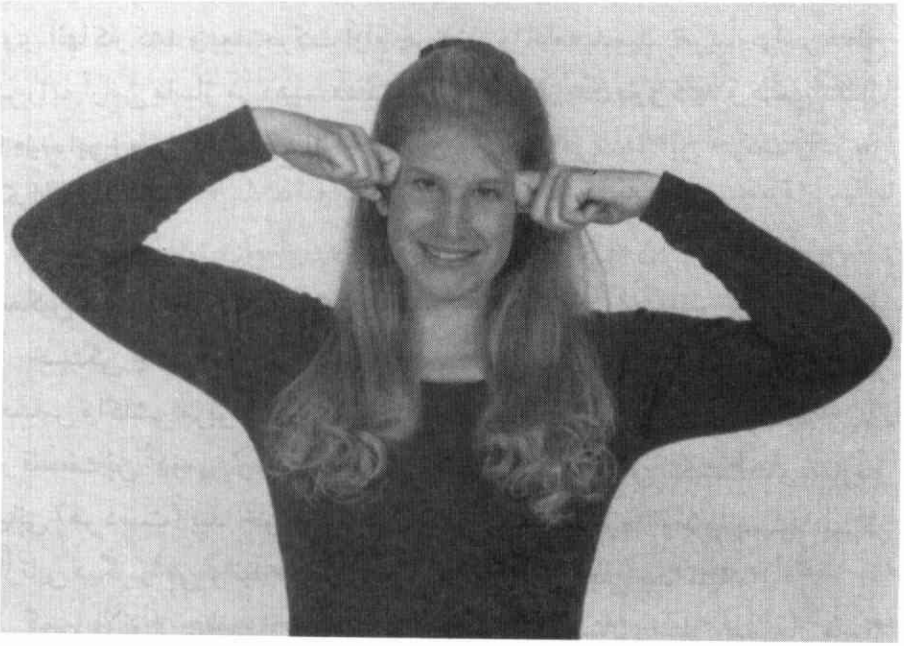
کمی بالاتر از چشم‌ها، درست زیر ابروها را با انگشتان وسطی، همزمان ماساژ می‌دهیم. شاخص‌ترین مرکز بازتابی که روی سر نشان داده شده است در قسمت خارجی چشم‌ها روی شقیقه‌ها قرار دارد. این نقاط را همزمان با هم با انگشتان میانی خود بمالید و ماساژ بدهید. چنانچه ناخن‌های بلندی دارید و انگشتانتان ضعیف است. می‌توانید از ناخن‌ها و برآمدگی بند انگشتانتان استفاده کنید. تصویر شماره ۶۱ را ببینید.

روش‌های دیگر برای تسکین درد

احتمالاً نیاز به تغییر رژیم غذایی دارید؛ بنابراین، از سبزیجات تازه و میوه بهره بگیرید. از خوردن شکر و شکلات و (در بعضی افراد) قهوه و فرآورده‌های لبنی بپرهیزید. پرخوری نکنید. پیشینیان ما حتی به اندازهٔ یک پرنده هم غذا نمی‌خوردند و به همین دلیل، بیش از صد سال عمر می‌کردند.

ادگار کایس، عقیده داشت که برای بهبود جریان خون در مجاری مربوط به سر، باید طوری بنشینید که پشت‌تان صاف باشد. چانهٔ خود را به حدی جلو

1. base



تصویر ۶۱: با قسمت‌های بیرونی بندهای انگشتانتان، سردرد خود را تسکین دهید. افرادی که انگشتان ضعیف یا ناخن‌های بلند دارند، می‌توانند از پشت بند انگشتان (کمی پایین‌تر از ناخن‌ها) استفاده کنند.

بیاورید که با سینه‌تان تماس پیدا کند؛ بعد تا حد ممکن سر را به عقب خم کنید. من زنی را می‌شناسم که روزی صد بار این عمل را انجام می‌داد تا جایی که مشکل چشم او درمان شد و نیازی به عینک پیدا نکرد. در آغاز، بیش از ۵ بار این تمرین را انجام ندهید (چون ممکن است دچار سردرد شوید). یکی از بهترین روش‌هایی که باعث تسکین سردرد می‌شود، پیاده‌روی است؛ به خصوص اگر در هوای پاک و سالم انجام شود. در هنگام پیاده‌روی که حتماً باید با کفش مناسب انجام شود، ریه‌ها اکسیژن بیشتری دریافت می‌کنند و باعث افزایش جریان خون و برطرف شدن تنش‌های عصبی می‌شوند. ورزش‌هایی چون بدنسازی، پیاده‌روی و روش‌هایی چون تنفس عمیق و ماساژ درمانی، همگی راه‌های مؤثری برای رهایی از سردردهای عصبی به شمار می‌روند.

چندی پیش، یکی از صاحبنظران به من گفت که بهترین روش تسکین و درمان سر درد (در کنار استفاده از ماساژ درمانی)، این است که برای ۱۵ دقیقه، دست یا پای خود را در آب قرار دهید. این روش، برای بعضی از افراد بسیار مؤثراست؛ چون دست‌ها یا پاها داغ می‌شوند و درجه حرارت بدن در این قسمت‌ها بالا می‌رود و در نهایت، جریان خون به سمت دست و پا پایین می‌آید و از ناحیه سر دور می‌شود.

من در این کتاب، روش‌های مختلفی را برای رفع همیشگی سردرد ارائه کرده‌ام. بنابراین، شما می‌توانید یکی از این روش‌ها راکه بیشترین تأثیر درمان را روی شما دارد، انتخاب کنید و بقیه عمر خود را بدون درد سپری کنید.

چگونه بیماری میگرن را درمان کنیم

چنانچه دچار میگرن هستید، ابتدا بررسی کنید که علت آن چیست؟ بعضی‌ها به اسباب منزل حساسیت دارند. گروهی به دلیل کشیدگی ستون فقرات یاگردن و عده‌ای نیز در اثر حساسیت‌های غذایی و یا آلودگی هوا به میگرن دچار می‌شوند. افراد بسیاری را می‌شناسم که با استفاده از روش‌های ماساژ درمانی، از این درد رها شده‌اند. بنابراین، شما نیز با ماساژ کانون‌های حساس واکنشی روی دست و پا، گردن و سر به کلید رهایی از اینگونه دردها دست می‌یابید و مرکز بازتابی غده تیموس را با ضربه زدن بر روی آن، فعال نگهدارید و زیاد بخندید. تصویر شماره ۲ را ملاحظه کنید.

دخترم سال‌ها سردرد داشت. عضلات قسمت پشت سر او منقبض بود؛ به طوری که جریان خون به سر او متوقف شده بود. محل زندگی خود راکه در دره قرار داشت به ارتفاعات منتقل کرد و سردرد او تقریباً به طور کامل رفع شد. در واقع، علت میگرن او آلودگی هوا بود؛ بنابراین، چنین نتیجه می‌گیریم که تشخیص درست، نقش بسیار مهّمی دارد. اگر علت میگرن، آلرژی و یا مواد افزودنی به غذا باشد، باید آن مواد را حذف کنید.

به ویژه، ماساژ مراکز مربوط به بصل‌النخاع که در پشت سر قرار دارد، به رفع درد کمک می‌کند. نمودار شماره ۱۳ را ملاحظه کنید. همچنین مراکز حساس

واکنشی بین بصل‌النخاع و گوش‌ها را ماساژ بدهید. تصویر شماره ۱۴ را ملاحظه کنید. مراکز بازتابی روی پره ما بین شست و انگشت نشان را ماساژ بدهید. (تصویر شماره ۳۶ و ۴۳ را ملاحظه کنید) و همچنین، مراکز بین انگشت بزرگ پا و دوّمین انگشت را ماساژ بدهید. نمودارهای شماره A۶، D۶ و E۶ را ملاحظه کنید. مراکز بازتابی شکم را که در روی دست‌ها و پاها و بدن قرار دارند، ماساژ دهید. نمودارهای شماره ۳، ۵، ۷ و ۸ را ملاحظه کنید.

علف "بابونهٔ زرد"[1] برای متوقف کردن میگرن بسیار موثر است. میزان توصیه شده این دارو، یک قاشق سوپخوری سه بار در روز است.

حملات توأم با غش و سرگیجه

برای غلبه بر حالت‌های غش و سرگیجه، باید سر خود را از قلب خود پایین‌تر قرار دهید. وقتی حامله بودم، گهگاه دچار این حالت می‌شدم؛ در این حال چنین وانمود می‌کردم که در حال درست کردن کفش‌هایم هستم. به این ترتیب، با خم شدن ـ بی‌آنکه کسی متوجه شود ـ حالم بهتر می‌شد. پس از اینکه با این روش، خون به طرف سر جریان پیدا کرد، قسمت ما بین بینی و لب خود را به شدت فشار دهید. تصویر شماره ۵۰ را ملاحظه کنید. مرکز بازتابی غده فوق کلیه را که در قسمت میانی هر یک از دست‌ها و پاها قرار دارد، فشار دهید. نمودار شماره ۲ را ملاحظه کنید. ناخن‌های دست خود را به سمت مرکز نرمهٔ گوشتی شست‌ها فشار بدهید تا مراکز حساس واکنشی غدد هیپوفیز و صنوبری را تحریک کنید.

برای متوقف کردن حمله، شست دست را بگیرید و خیلی محکم به طرف مچ (طبق تصویر شماره ۶۲) بکشید.

چگونه پسری در مدرسه، سردرد معلم خود را درمان کرد

خانم کارتر عزیز،

می‌خواهم به شما بگویم که چگونه پسر یازده ساله‌ام دیوید، سردرد معلمِ خود را در مدرسه درمان کرد. معلمِ دیوید در سر کلاس، تکلیفی به دانش‌آموزان داد و

1. feverfew

به آنها گفت که به علت سردرد شدیدی که دارد، آهسته مطالعه کنند. دیوید از معلم خود خواست به او اجازه دهد روشی را معرفی کند و بدین گونه، به آرامی شروع به ماساژ دادن و فشار آوردن روی مراکز بازتابی سر او کرد.

او ماه قبل توانسته بود با این روش، سردرد پدر خود را نیز درمان کند. معلم او، پس از بهبودی به منزل ما آمد تا از چگونگی این روش آگاه شود. او به من گفت که همیشه برای تسکین سردرد خود از قرص آسپرین استفاده می‌کند که نتیجه مثبتی در بر ندارد. او تعریف کرد که چگونه پس از کاربرد روش ماساژ، نه تنها سردردش خوب شده، بلکه از نظر فیزیکی هم احساس خوشایندی پیدا کرده است. دیوید توضیح داد که در مورد او از ماساژ مراکز بازتابی استفاده کرده است. بدین ترتیب، معلم دیوید از اینکه چنین روش طبیعی و شفابخشی را آموخته است، از ما تشکر کرد.

خانم ج. اس.



تصویر ۶۲: حالتی که برای کشیدن شست دست به عقب برای کمک به متوقف کردن حمله بیماری، استفاده می‌شود

فصل بیست و سوم

چگونه از ماساژ مراکز بازتابی برای درمان دردهای پشت (ستون فقرات) استفاده کنیم

همه متخصصان بر این باورند که ستون فقرات نقش موثری در سلامت کلی بدن دارد. در واقع، بخش اعظم سلامت بدن بستگی به موقعیت ستون فقرات دارد. در درصد بالایی از دردهای پشت، ناشی از فشردگی و انقباض عصبی عضلاتی است که در اطراف ستون فقرات قرار دارند. وقتی بیش از حد به ماهیچه‌ای که در ناحیه پشت قرار دارد فشار می‌آوریم، ماهیچه شروع به انقباض می‌کند و مهره خاصی را می‌کشد و در نتیجه باعث می‌شود که ستون فقرات از جای اصلی (ردیف) خود خارج شود و می‌دانیم که در این صورت، بدن هرگز در سلامت کامل نخواهد بود.

ما به شما روش شفابخش ماساژ مراکز حساس واکنشی را در قسمت‌های مختلف بدن نشان می‌دهیم تا به کمک آن بتوانید فوراً درد ناحیه پشت را تسکین دهید.

با روش ماساژ درمانی، درد پشت برای همیشه رفع شد

خانم کارتر عزیز،

هفته‌ها بود که از درد وحشتناکی در عضلات پشت رنج می‌بردم؛ بی‌آنکه درمان مؤثری برای آن پیداکنم. روزی تصمیم گرفتم از روش ماساژ مراکز حساس استفاده کنم؛ زیرا در بهبود بیماری‌های دیگر به من کمک کرده بود. عضلات ناحیهٔ راست پشت من گرفته بودند. بنابراین، سعی کردم نقاط حساسی راکه روی

قسمت گوشتی دست راست (در زیر انگشت کوچک) قرار داشت، پیدا کنم و برای چند دقیقه شروع به ماساژ آنها کردم و بدین گونه، درد پشت من کاهش یافت و ظرف سه روز، همه دردها و گرفتگی‌های عضلات پشتم از بین رفت و دیگر هرگز درد بازنگشت. من حقیقتاً به این روش معتقدم و تأثیر مثبت آن برای من ثابت شده است. از شما متشکرم!

خانم ج. اس.

تسکین درد

خانم کارتر عزیز،

من زنی ۲۱ ساله هستم که به دلیل نوع کارم، مجبور به ایستادن و یا خم شدن در تمام طول روز هستم. چندی پیش دچار درد شدید ناحیهٔ پشت شدم. دوستم روش ماساژ درمانی را به من توصیه کرد و مرا نزد خانم ک که متخصص ماساژ درمانی است، برد. پس از ۱۵ دقیقه، احساس کردم فرد جدیدی هستم. حتی بعدازظهر آن روز توانستم به کار خرید و انجام کارهای منزل بپردازم و جالب‌تر از همه اینکه روز بعد بدون درد، راهی محل کار خود شدم! و باید اعتراف کنم که یکی از طرفداران پروپاقرص ماساژ درمانی هستم.

سی. ن

با ماساژ درمانی، تسکین درد فوری حاصل می‌شود

خانم کارتر عزیز،

سه هفته پیش، یکی از شاگردانم که دختر ۲۰ ساله‌ای است، از درد وحشتناکی در ناحیهٔ پشت رنج می‌برد؛ به طوری که نمی‌توانست در کلاس درس شرکت کند.

از شدت درد نمی‌توانستم به او دست بزنم؛ بنابراین، از او خواستم کفش‌هایش را دربیاورد تا به او روش ماساژ دادن مراکز بازتابی مربوط به ستون فقرات را نشان دهم.

با ماساژ دادن این مراکز، دردهای او تسکین یافت و از آن پس با سلامت کامل در کلاس‌های خود حاضر شد. بزرگ‌ترین سرمایه‌ای که به دست می‌آورم، مدتی است که صرف مطالعه و یادگیری و ماساژ مراکز بازتابی می‌کنم.

وقتی چهرهٔ شاد افرادی را می‌بینم که شفا یافته‌اند، خوشحال می‌شوم.

خانم ب

چگونه مراکز حساس را ماساژ دهیم

اجازه بدهید روش‌های ماساژ دادن مراکز بازتابی دست‌ها و پاها را که باعث تسکین بسیاری از دردهای پشت می‌شود، توضیح دهیم. آن گونه که در نمودار شمارهٔ ۵ می‌بینید، همهٔ ستون فقرات دقیقاً در مرکز بدن قرار دارد. اکنون کف پاهایتان نگاه کنید تا دریابید که از انگشت شست در قسمت داخلی پا تقریباً ستون مشابهی چون ستون فقرات کشیده شده است. اگر با انگشتان یا ابزارهای بازتابی، این قسمت را تعقیب کنید، در سراسر پا به سمت پاشنه ادامه می‌یابد. اگر نارسایی و ضعفی در ستون فقرات داشته باشید، نقاط بسیار دردناکی را در طول این ناحیه احساس خواهید کرد. چنانچه این نقاط حساس، نزدیک به شست پا باشند، ستون فقرات در قسمت شانه‌ها ضعیف شده است.

چنانچه این نقاط دردناک در قسمت پاشنه ادامه یابد، ستون فقرات را تا پایین (به سمت استخوان دنبالچه) لمس کنید تا منشاء درد را بیابید. با تحریک و ماساژ هر یک از این مناطق حساس، نیروی حیات‌بخش زندگی را در قسمتی از ستون فقرات جاری و فعال می‌کنید. وقتی این مراکز حساس را در کف پای خود ماساژ می‌دهید، انگار یک جریان برق را روشن کرده‌اید که از منبع اصلی خود قطع شده است.

در دست‌ها نیز مراکز بازتابی مشابهی در ارتباط با ستون فقرات وجود دارد؛ اما شبکهٔ برق مراکز حساس واکنشی بدن، به انگشت نشان و استخوانی که از بن انگشت به مچ می‌پیوندد، منتقل می‌شود. تصویر شمارهٔ ۶۳ را ملاحظه کنید. همچنین، روی اسکلت‌های استخوانی انگشت شست دست در جایی که به مچ متصل می‌شود، کار می‌کنیم. این ماساژ در تسکین دردهای پشت نیز موثر است.

درمان در چند دقیقه

خانم کارتر عزیز

وقتی برادرم مرا نزد شما آورد، درد بسیار شدیدی در پشت خود



تصویر ۶۳: حالتی که باید برای ماساژ دادن مراکز بازتابی دست‌ها به منظور غلبه بر دردهای پشت به خود بگیریم.

احساس می‌کردم و در نتیجه، به سختی راه می‌رفتم. دردهای عصبی که هفته پیش در پشتم احساس کردم بجای بهتر شدن خیلی بدتر شد. در نتیجه طبق توصیه آشنایان به ملاقات شما آمدم. شما فقط در مدت چند دقیقه با فشار و ماساژ چند مرکز حساس واکنشی در پشت و همچنین در قسمت عقب ساق پاهایم باعث تسکین درد من شدید.

هنگامی که دردی در پشت بدنم احساس می‌کنم، همسرم مراکز بازتابی مربوط به ستون فقرات راکه به ما نشان داده‌اید، ماساژ می‌دهد و درد تسکین پیدا می‌کند. به همین دلیل، از شما سپاسگزارم.

س-م

چرا گاهی اوقات درمان‌های دیگر بی‌اثر است؟

وقتی عضلات شل و انعطاف‌پذیر نباشند، ممکن است استخوان‌ها را دوباره از جای خود بیرون بکشند (پس از جاانداختن و تنظیم ستون فقرات). در بسیاری

موارد، پزشک کایروپراکتور[1] به این عارضه کمک می‌کند؛ ولی اگر قسمت پشت بدن به درمان پاسخ ندهد، باید با ماساژ مراکز حساس، ماهیچه‌ها را شل بکنیم. ماهیچه‌ها به خون تازه و سرشار از اکسیژن نیاز دارند و بدون آن نمی‌توانند به کنش و واکنش‌های عصبی پاسخ بدهند. عضلات سفت و منقبض، به شدت نیازمند اکسیژن هستند.

بنابراین، اجازه بدهید ابتدا این عضلات را شل کنیم. وقتی شما عضلات را برای شل شدن، ماساژ می‌دهید، خون تازهٔ سرشار از اکسیژن می‌تواند به داخل آنها جریان پیدا کند.

سفتی عضلات پشت پا می‌تواند باعث درد ستون فقرات شود

وقتی ماهیچه‌های زردپی در پشت ساق پا سفت می‌شوند، در اثر تماس مداوم با قسمت لگن، روی ستون فقرات فشار می‌آورند و آن را از ردیف خود خارج می‌کنند و باعث لغزش و پارگی دیسک‌ها می‌شوند.

در اینجا می‌خواهم به شما بیاموزم که چگونه می‌توان با ماساژ دادن ماهیچه‌های زردپی، سفتی و انقباض آن را برطرف کنیم و جریان خون سرشار از اکسیژن را به آنها باز گردانیم. روی لبهٔ یک صندلی بنشینید (بهتر است صندلی صاف و محکم باشد). اکنون یک پای خود را کاملاً آرام نگهدارید و انگشتان دست را در قسمت پشت ران خود قرار دهید. با انگشتان یک دست به طور عرضی روی ماهیچه‌ها فشار بیاورید و آنها را ماساژ دهید و بعد، با انگشتان دست دیگر، همین روش را در جهت مخالف به کار بگیرید. هرکجا عضلات دچار سفتی و انقباض باشد، عمیق‌تر فشار دهید. بکوشید عضلات و ماهیچه‌های سفت را پیدا کنید. از کپل‌ها شروع کنید و همهٔ قسمت‌ها را تا جایی که ماهیچه‌ها به زانو ختم می‌شوند فشار دهید و بکشید. سعی کنید انگشتان را به‌طور عرضی روی ماهیچه‌ها بکشید.

بعد از اینکه یک پا را ماساژ دادید، همین روش را با پای دیگر انجام دهید. فراموش نکنید که هرگونه ماهیچهٔ سفت و منقبضی در این قسمت‌ها یافتید، باید به کمک ماساژ، به صورت نرم و قابل انعطافی دربیاید. مشکل شما احتمالاً در اثر

---

1. chiropractor

سفتی ماهیچه‌هایی است که در عمق قرار گرفته‌اند. حتی ماهیچه‌هایی که نزدیک استخوان قرار دارند. بنابراین، نگران ماساژ دادن عمیق نباشید. اگر شخص دیگری ماهیچه‌های زردپی شما را ماساژ می‌دهد، روی کاناپه یا یک میز سفت و یا روی کف اتاق بخوابید تا ماهیچه‌های شما به حالت عادی درآید. در این حال درمی‌یابید که مراکز حساس واکنشی مربوط به پشت (ستون فقرات)، خیلی سریع‌تر به ماساژ پاسخ می‌دهند و حال شما حتی از قبل نیز بهتر خواهد شد.

پاها می‌توانند باعث ناراحتی ستون فقرات شوند

حدود ۲۰ درصد از دردهای پشت به دلیل صاف بودن کف پاست. بنابراین، کاربرد ماساژ درمانی همراه با پوشیدن کفش‌های مخصوص به کف پای صاف بهبود می‌بخشند.

در بسیاری از موارد، کفش‌ها عامل ایجاد دردهای پشت و ستون فقرات هستند.

پیاده‌روی برای درمان دردهای پشت و ستون مهره‌های بدن مفید است

پیاده‌روی، بهترین ورزش برای هرگونه ناراحتی در ناحیهٔ پشت بدن است. این ورزش به طور طبیعی، ماهیچه‌های بدن، به ویژه ماهیچه‌های پشت را تقویت می‌کند.

با پیاده‌روی، خون و اکسیژن بیشتری به سلول‌ها و بافت‌های بدن از جمله مغز، چشم‌ها و سایر اعضای داخلی می‌رسد. شما می‌توانید تند راه بروید ولی نیازی به دویدن نیست. شواهد نشان داده است که راه رفتن آرام برای ۴۰ درصد از افرادی که بدین طریق آرام پیاده‌روی می‌کنند، مضر است. ثابت شده که تند راه رفتن از پیاده‌روی آرام مفیدتر است و هیچ تأثیر منفی روی استخوان‌بندی بدن ندارد. دانشمندان به این نتیجه رسیده‌اند که مصرف ویتامین ث به بهبود دردهای پشت کمک می‌کند.

صاف کردن ستون فقرات با ورزش پا

شما می‌توانید بسیاری از ناراحتی‌ها را از طریق پا بهبود ببخشید. هنگامی که ۷ ساله بودم، پزشکانی برای معاینه و آزمایش دانش‌آموزان به مدارس می‌آمدند.

آنها پس از معاینه به من گفتند که ستون فقراتم کج است. یکی از این پزشکان، تمریناتی را در ارتباط با پاها به من آموزش دادند.

پس از یک ماه تمرین، آنها بار دیگر مرا معاینه کردند و با تعجب اعلام کردند که هیچ‌گونه مشکلی در ستون فقرات من وجود ندارد. در اینجا تمریناتی راکه به من آموزش دادند، شرح می‌دهم.

پاهای خود را در جلو بدن دراز کنید و آنها را به فاصلهٔ ۲۵ سانتی‌متر از یکدیگر باز کنید. تا آنجاکه ممکن است انگشتان پا را به سمت عقب بیاورید. سپس پاها را به یکدیگر نزدیک کنید؛ طوری که انگشتان بزرگ پا همدیگر را لمس کنند. حالا انگشتان خود را به زیر خم کنید. فشار بدهید و سعی کنید در همان حال حدود ۲۰ قدم راه بروید. پس از کمی آرامش، پای خود را به جلو دراز کنید. یک بار دیگر تکرار کنید و سپس هر یک از پاها را دو یا سه بار تکان دهید و بعد شل کنید.

با پای برهنه، آرام اطراف اتاق راه بروید. ۴ گام روی انگشتان پا و ۴ گام روی پاشنه‌ها راه بروید. برای تقویت پا ۲۰ گام بردارید. گاهی اوقات، من روی قسمت خارجی و سپس قسمت داخلی پاهایم راه می‌روم. من هنوز این تمرین‌ها را برای صاف نگهداشتن و قوی کردن عضلات پشتم انجام می‌دهم.

بالا رفتن از پله

به چند نکتهٔ ارزنده و جالب در مورد بالا رفتن از پله اشاره می‌کنم. بالا رفتن از پله‌ها باعث سوختن کالری می‌شود و تمرینی عالی برای تمام بدن است و چون روی قوزک‌ها تأثیر می‌گذارد، باعث تحریک غدد لنفاوی می‌شود و دستگاه ایمنی بدن را تقویت می‌کند. قلب و ریه‌ها نیز از این طریق، در مقایسه با دویدن آرام، شنا یا دوچرخه‌سواری، سود بیشتری می‌برند. بالارفتن از پله‌ها از اضطراب می‌کاهد. خندیدن هنگام تمرین، باعث تحریک تیموس می‌شود.

با ماساژ مراکز بازتابی دردهای پشت رفع می‌شود

خانم کارتر عزیز،

صبح یکی از روزها در حال تماشای تلویزیون، درد شدیدی در پشت خود

احساس کردم. پای چپ خود را گرفتم و مرکز بازتابی مربوط به کمر را ماساژ دادم. ناگهان ظرف چند ثانیه دردهای پشت من برطرف شد. بلافاصله، پای راست خود را هم ماساژ دادم و اکنون باور دارم که ماساژ درمانی حقیقتاً مفید و مؤثر است.

آقای سی.اس از هاوایی

تشکر فراوان

خانم کارتر عزیز،

۳۰ سال بود که از دردهای پشت رنج می‌بردم. سال‌ها درمان دارویی بی‌ثمر بود. درد دائمی لحظه‌ای مرا راحت نمی‌گذاشت. شب‌ها حال بدتری داشتم. برای مسواک زدن هم با مشکل روبرو بودم. حتی سرفه کردن هم برای من مشکل بود. در ماه مارس این کتاب را خریدم و از تمرینات آن در مورد ستون فقرات استفاده کردم و به ویژه از ماساژ دادن مراکز بازتابی بهره گرفتم و آن شب را بدون درد خوابیدم. در نهایت، پس از ۶ هفته، همهٔ دردهای من برطرف شد. با این حال، هنوز عضلات پشت من تا حدی منقبض است. از اینکه روش‌های مؤثر ماساژ درمانی را آموزش می‌دهید، از شما سپاسگزارم.

ج. و

درمان درد پشت و عصب سیاتیک

خانم کارتر عزیز،

نخست، از شما به‌خاطر معرفی روش‌های ماساژ درمانی تشکر می‌کنم. من همهٔ کتاب‌های شما را مطالعه کرده‌ام و از روش‌های آن برای درمان دردهای پشت و عصب سیاتیک بهره گرفته‌ام و هم‌اکنون احساس بسیار خوبی دارم. چندی پیش یکی از همکارانم از دردهای پشت که به سمت پایش کشیده می‌شد، شکایت می‌کرد. من به آرامی مرکز حساس واکنشی زیر باسن او را ماساژ دادم. (دقیقاً در جایی که جیب پشت شلوار روی آن قسمت قرار می‌گیرد). درد او فوراً تسکین یافت. در وقت نهار، از روش‌های دیگر ماساژ درمانی هم استفاده کردم و حال او بهبود پیدا کرد.

آقای د ـ ت

فصل بیست و چهارم

چگونه با ماساژدرمانی ورم مفاصل را درمان کنیم

درد و ورم مفاصل، یکی از مهمترین بیماری‌های دردناک جوامع بشری است که در هر سنی می‌تواند شخص را گرفتار کند. دانشمندان می‌توانند در فضا به اکتشاف بپردازند و از ستارگان با این فاصله زیاد عکس بگیرند؛ امّا هنوز نمی‌توانند درمانی اصولی برای ورم مفاصل بیابند. بنابراین، بار دیگر به روش‌های معجزه‌آسای ماساژ درمانی باز می‌گردیم. نامه‌های فراوانی از بیماران گوناگونی که با به کارگیری روش‌های پیشنهادی من به تسکین غیرقابل تصوری دست یافته‌اند، داشته‌ام.

چگونه آقای آ. با این روش به خود و خانواده‌اش کمک کرد

خانم کارتر،

از شما به خاطر روش‌های مفید و مؤثری که در کتاب‌تان آمده است، تشکر می‌کنم. به نظر می‌رسد که این بیماری در خانواده ما موروثی است و پزشکان اظهار داشته‌اند که بجز تجویز دارو، کاری دیگری از آنها ساخته نیست. درد خود را می‌توانم تحمل کنم، ولی نمی‌توانم شاهد درد کشیدن فرزندانم باشم. چندی پیش، دوستی کتاب شما را به من هدیه داد و من شروع به ماساژ دادن پاهایم کردم و فوراً در بدنم احساس عجیبی پدیدار شد. دقیقاً مانند باطری خالی که شارژ می‌شود، نیروی زیادی در خود احساس کردم و روش‌های ماساژ درمانی را روی

پاهای فرزندانم به کار گرفتم. اکنون که این نامه را می‌نویسم، حال من و فرزندانم بهتر است و بهبود حال خود را مرهون روش‌های ماساژ درمانی می‌دانیم.

آقای آ

ویتامین ث، باکتری‌ها و التهاب مفاصل

کمبود ویتامین‌ها نیز در پیشرفت بیماری ورم مفاصل نقش عمده‌ای دارد. شواهد نشان می‌دهد که محروم کردن حیوانات از مصرف ویتامین ث طی یک دورهٔ چند هفته‌ای و سپس آلوده کردن حیوانات به باکتری، باعث بروز ورم مفاصل می‌شود. باکتری‌ها از طریق جریان خون به سراسر بدن منتقل می‌شوند و در مفاصل کوچک جای می‌گیرند. در این حال، بدن سعی می‌کند بشدت با رسوب دادن و ته‌نشست کردن کلسیم در اطراف مفصل، عفونت را متوقف کند. در نتیجه، درد و ورم مفاصل ایجاد می‌شود.

وقتی به حیواناتی که غذاهای سرشار از ویتامین ث دریافت می‌کنند، باکتری تزریق شود، این باکتری‌ها نمی‌توانند وارد جریان خون شوند؛ اما در محل عفونت، کیسه‌ای متورم و پر از چرک ایجاد می‌کنند. باکتری و کیسه چرکی (آبسه) تخلیه و خشک می‌شوند.

چگونه ورم مفاصل را درمان کنیم

سال‌هاست در کشور کانادا، زنی با روش‌های ویژه، بیماران خود را از طریق ماهیچه درمانی، معالجه می‌کند.

او این روش را پس از فلج شدن از کمر به پائین، کشف کرد. او می‌گوید: چیزی به نام ماهیچه یا عصب مرده وجود ندارد. در اثر خستگی و کار زیاد عضلات سفت می‌شوند و در نتیجه، خون موجود در داخل عضله، همانجا می‌ماند و ماهیچه‌ها به علت باز ایستادن جریان خون به یکدیگر می‌چسبند. در این روش، ماساژ دادن به شکل عمیق‌تر انجام می‌شود.

گاهی اوقات، این عضلات مانند صخره‌هایی هستند که نمی‌توان به آنها زندگی بخشید. با این حال، آنچه لازم است، به جریان افتادن مجدد خون در

آنهاست تا به وضعیت عادی باز گردند و شما را از صدمات، آسیب‌ها و فلج نجات دهند.

ماهیچه‌ها باعث فلج می‌شوند نه اعصاب

ماهیچه‌ها باید نرم و انعطاف‌پذیر باشند؛ اما در آزمایش‌های مربوط به خاصیت ارتجاعی عضله در افراد فلج، ماهیچه‌های خاصی به صورت سفت، خشک و سخت یافت می‌شوند که الیاف آنها به یکدیگر چسبیده‌اند و از هم جدا نمی‌شوند. خانم ترز فری‌مر[1] کانادایی معتقد است که مشکلات ناشی از فلج در ماهیچه‌هاست نه در عصب‌ها.

هنگامی که ورود و خروج خون به ماهیچه‌ها مسدود می‌شود، روند فلج شدن آغاز می‌گردد. وقتی جریان خون شریانی سرشار از اکسیژن، مسدود می‌شود، عضلات روبه تحلیل می‌روند و سفت می‌شوند. جریان لنف در عضلات قطع می‌شود. این جریان باعث نرم و لغزنده شدن ماهیچه‌ها می‌شود و از چسبیدن آنها به یکدیگر جلوگیری می‌کند. بدون مایع لنفی، ماهیچه‌ها با یکدیگر اصطکاک پیدا می‌کنند و ماهیچه‌های مختلف که باید به‌طور آزاد حرکت کنند، به یکدیگر می‌چسبند. از روش ماساژ دادن ماهیچه‌ها به‌طور عمیق، می‌توان برای درمان و بهبود بیماری‌های ظاهراً درمان‌ناپذیر استفاده کرد. بنابراین، بهره گیری از این روش، همراه با ماساژ درمانی می‌تواند ما را به نتایج سریع‌تر و مؤثرتری به ویژه در مواردی که عضلات تحلیل رفته‌اند، برساند.

ما معتقدیم که هیچ عضله یا عصبی هرگز از بین نمی‌رود. بلکه فقط کمبود جریان خون باعث غیرفعال شدن آن می‌شود و در نتیجه، با رها شدن جریان خون و مایع لنف به درون آن می‌تواند حیات خود را بازیابد. بنابراین باید دانست که ورزش و فیزیوتراپی به تنهایی نمی‌توانند نقش مؤثری در این زمینه ایفا کنند. توجه داشته باشید که این ماساژ، باید با روش خاصی صورت گیرد. وقتی عضلات نمی‌توانند یک مفصل را حرکت بدهند، درد و تورم پیش می‌آید؛ زیرا عضلات روی بافت‌های مفصل کشیده می‌شوند. بنابراین، با شل کردن ماهیچه‌ها،

1. Therese PFrimmer

مفصل خود را ترمیم می‌کند و در نتیجه، درد و سفتی از بین می‌رود. در چنین مواردی، اغلب، ماساژ درمانی به تنهایی کافی نیست. بنابراین، تأکید اصلی ما بر ماساژ درمانی به شکل اصولیِ عمیق است.

چگونه ماساژ عمیق عضلانی، به درمان ورم مفاصل کمک می‌کند

برای کمک کردن به بازگشت جریان خون به عضلات تحلیل رفته، باید از روش ماساژ دادن عمیق برای احیاء عضلات استفاده کنیم. اکنون سعی کنید ماهیچه‌های اطراف نقاطی را که در مفصل‌ها درد می‌کند با انگشتان خود فشار دهید و همچنین، قسمت‌های نزدیک به مناطق مبتلا در دست‌ها، پاها و سایر نقاط بدن را فشار دهید. آیا ماهیچه‌ها نرم و انعطاف‌پذیرند یا سفت شده‌اند؟ برای اینکه این قسمت‌ها را به طرز صحیح ماساژ بدهید، انگشتان خود را عمیقاً در گوشت فرو ببرید و به ماهیچه‌هایی که نزدیک استخوان است برسانید و از روش مشت و مال (ورز دادن) در سرتاسر ماهیچه‌ها استفاده کنید؛ طوری که انگار در حال کشیدن سیم‌های گیتار هستید. فقط با روش ماساژ دادن عمیق، این کار را انجام دهید. البته ممکن است احساس درد کنید، ولی این تنها راهی است که جریان خون را مجدداً به عضلاتی که به شدت تحلیل رفته‌اند، باز می‌گرداند.

خانم ترز فری‌مر کانادایی تأکید می‌کند که نه فقط روی ماهیچه‌های سطحی (که زیر پوست قرار گرفته‌اند و با ماساژ عادی درمان می‌شوند) کار کنیم، بلکه باید دومین و سومین لایه‌های عضلات را نیز ماساژ دهیم.

به خاطر داشته باشید که در اینجا فقط مراکز بازتابی را ماساژ و فشار نمی‌دهیم، بلکه به ماساژ دادن عضلات نیز می‌پردازیم.

اهمیت سیستم غدد مترشحه داخلی (درون‌ریز)

وقتی یک یا چند غده از غدد درون‌ریز، عملکرد مناسبی نداشته باشند، نشانگر آن است که در جایی از بدن، مشکلی پیش آمده است. یکبار دیگر به نمودار شمارهٔ ۲ نگاه کنید و سپس به نمودار شمارهٔ ۱۲ بپردازید و به مراکز بازتابی غدد مترشحه در ناحیهٔ سر توجه کنید. در این حال، مراکز واکنشی مربوط به

هیپوفیز و صنوبری راکه در مرکز پیشانی و زیربینی قرار دارند، پیدا خواهید کرد. مراکز حساس واکنشی غدد جنسی در بالای سر و در مرکز چانه قرار دارند. کانون‌های بازتابی فوق کلیه و لوزالمعده (پانکراس) نیز نزدیک بالاترین قسمت سر قرار دارند.

مراکز حساس مربوط به واکنش‌های اعضاء رئیسه[1] (قلب، مغز، کبد) را نیز که در نمودار شمارهٔ ۱۴ نشان داده شده است، ببینید.

همان‌گونه که در تصاویر شمارهٔ ۱۳، ۱۵، ۱۶ و ۱۷ آمده است، همهٔ انگشتان خود را روی این مراکز بازتابی، به‌طور یکنواخت و دائمی فشار دهید و به آرامی تا ۷ بشمارید. اکنون با انگشت میانی هر دست، مراکز بازتابی حساس و دردناک را فشار و ماساژ دهید. سعی کنید مراکز بازتابی مشخص شده در نمودارها را تا حد ممکن تعقیب کنید. اکنون به نمودارهای شمارهٔ ۷ و ۸ که مراکز بازتابی غدد مترشحهٔ را روی بدن نشان می‌دهد، توجه کنید. این نقاط را با انگشتان یا ماساژ دهندهٔ دستی فشار دهید.

چگونه کوریتزون طبیعی را در بدن تحریک کنید

کورتیزون دارویی است که برای متوقف کردن درد به‌کار می‌رود. وقتی مراکز بازتابی مربوط به غدد خاصی را ماساژ می‌دهیم، این غدد را تحریک می‌کنیم تا نوعی کورتیزون طبیعی را در جریان خون ترشح کنند. می‌دانیم که کورتیزون مصنوعی تزریقی، عوارض جانبی مخربی دارد. در حالی که کورتیزون طبیعی که از طریق غدد، تولید می‌شود، به تسکین سریع درد می‌انجامد و عوارض جانبی ویرانگری ندارد.

نمودار شمارهٔ ۶ را مرور کنید. محلی راکه بین اولین و دومین مهرهٔ کمر در قسمت پایینی ستون فقرات قرار دارد، مورد توجهَ قرار دهید. این نقطه را فشار دهید. در آغاز از فشار آرام شروع کنید و به تدریج، طی ۷ ثانیه آن را افزایش دهید. این عمل باعث می‌شود که غده‌ها، کورتیزون طبیعی را ترشح کنند.

اگر محل دقیق اولین و دومین مهرهٔ کمر را نمی‌دانید، انگشتان خود را روی

1. Triple warmer reflexes

استخوان دنبالچه بگذارید و سپس هر مهره را به آرامی فشار دهید. به نقطهٔ بسیار حساسی می‌رسید که حدود ۳ انگشت (به‌طور عرضی) بالاتر از قسمت پایانی ستون فقرات قرار دارد، فشار دهید و نگهدارید. این حرکت را ۳ بار تکرار کنید. درد شما محو می‌شود. این روشِ تقریباً برای هر نوع بیماری که به درمان با کورتیزون نیاز دارد، مفید است و می‌توان آن را در موارد گوناگون به کار برد. به ویژه، این روش برای ورم مفاصل در قسمت‌های مختلف بدن مفید است و برای درمان آسم و التهاب[1] اطراف مفصل نیز سودمند خواهد بود.

ماساژ مراکز بازتابی در پا به راه رفتن بیمار کمک کرد

خانم کارتر عزیز

وقتی خانم گلادیس به دفتر من آمد، قادر به راه رفتن نبود. او را روی یک صندلی نشاندم و روش ماساژ درمانی را روی پای او شروع کردم. در زیر کف پای او، مراکز بازتابی گردن ـ گلو و تیروئید را به آرامی ماساژ دادم. پس از حدود ۳۰ دقیقه، با پای خود و بدون هیچ‌گونه دردی از دفتر من بیرون رفت.

با تقدیم احترامات ـ ج. آ

مراکز بازتابی مخصوص برای کفل و سیاتیک

برای تسکین انواع دردهای پا و باسن، باید روی مراکز حساس واکنشی اطراف حفرهٔ لگن فشار دهید. برای تسکین دردهای مفصلی، به دنبال یافتن یک مرکز بازتابی خیلی حساس روی سطح بیرونی کپل‌ها باشید. احتمالاً چندین مرکز دردناک در این قسمت پیدا خواهید کرد.

برای یافتن مراکز بازتابی حساس، استفاده از ماساژدهندهٔ غلتان مفید است.

برای تسکین درد سیاتیک که می‌تواند دردناک باشد، نخست به قسمت گوشتی پاشنه توجه کنید. احتمالاً به ابزار ساده و کاربردی ماساژدهنده نیاز خواهید داشت.

اگر ناراحتی شما از سیاتیک باشد، در مورد یافتن نقطهٔ دردناکِ قسمت

---

۱. التهاب اطراف مفصل (به خصوص نزدیک مفصل شانه و بازو).

گوشتی پاشنهٔ پا مشکلی نخواهید داشت. زیرا حساس و دردناک است و امّا با فشاردادن روی آن یا ماساژدادن، همهٔ دردهای سیاتیکی تسکین خواهد یافت. اکنون به مرکز بازتابی دیگری برای تسکین سیاتیک نزدیک به مفصل لگن برمی‌گردیم. پای خود را حرکت دهید و ببینید که حفرهٔ لگن در کجا حرکت می‌کند. اگر اطراف آن را فشار دهید، نقطهٔ بسیار حساسی را پیدا می‌کنید. با انگشت و یا شست این قسمت را ماساژ دهید و نگهدارید. طوری که انگار میله بسیار داغی را در لگن خود نگهداشته‌اید. به زودی درد سیاتیک شما تسکین می‌یابد.

ماساژ باعث آرامش می‌شود

خانم کارتر عزیز،

چون شوهرم دچار مننژیت میکربی شده بود و حالش روبه وخامت می‌رفت، پزشک معالج، از درمان او ناامید شده بود. ناچار، از دو هفته پیش، شروع به ماساژ دادن مراکز بازتابی او کردم. چهار روز پیش، او توانست هر دو دست خود را به پشت گردنش برساند. دو سال بود که نمی‌توانست این کار انجام دهد. رنگ چهره‌اش بهتر شد و افسردگی او روبه کاهش گذاشت. اکنون احساس می‌کنم که همه سیستم بدن او در حال ترمیم شدن است. شوهرم سال‌هاست به این خوبی نبوده است. از شما متشکریم!

سی.یو.دی

خانم کارتر عزیز،

سال‌ها از کاهش قند خون رنج می‌بردم و به هیچ وجه، احساس سلامت کامل نمی‌کردم. در آن زمان، کتاب شما به دستم رسید و با استفاده از روش‌های ویژه آن، احساس خیلی بهتری به من دست داد به طوری که بعدها وقتی به دوران حاد بیماری ورم مفاصل رسیدم، با مطالعهٔ کتاب شما، دریافتم که هر دو بیماری با یکدیگر ارتباط دارند. ماساژ دادن و استفاده از گیره‌ها آرامش فوق‌العاده‌ای به من بخشیده است.

سپاسگزارم ج.ا.آر

ماساژ درمانی برای درمان دردهای زانو

افراد بسیاری به دلیل درد زانوها به من مراجعه کرده‌اند. به نظر می‌رسد زانوها بی‌دلیل دچار درد می‌شوند و هیچ درمانی برای تسکین آن وجود ندارد! اما، آنها هرگز از قابلیت‌های شگفت‌انگیز ماساژ درمانی برای درمان ناراحتی‌ها و دردهای زانو آگاهی ندارند.

درمان درد زانو

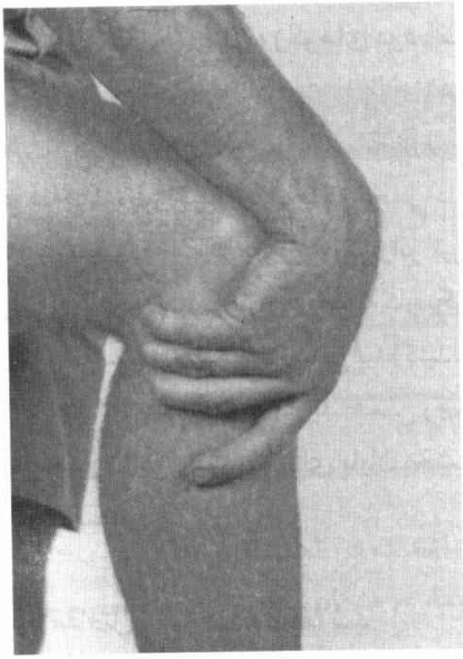
در یک میهمانی شام متوجه شدم که یکی از دوستانم از درد زانوان خود رنج می‌برد. دست خود را روی زانوی او قرار دادم و با شست و انگشت میانی، تقریباً ۵ سانتی‌متر بالای کاسه زانویش را به مدت چند ثانیه فشار دادم. او با حیرت به من گفت که درد برطرف شده و توانست به خوبی راه برود و ورزش کند. پیش از آموختن روش ماساژ درمانی، از کیسه‌های مملو از سرکه داغ برای متوقف کردن درد زانو استفاده می‌کردم.

در صورت لزوم، می‌توانید از هر دو روش یعنی استفاده از کیسهٔ سرکه داغ و ماساژ درمانی استفاده کنید. در نهایت با تحریک و فشار دادن مراکز بازتابی بالا و پائین زانوها، درمان کامل انجام می‌گیرد.

نمودار شمارهٔ ۳۶ و تصاویر شمارهٔ ۶۴ و ۶۵ را ملاحظه کنید.

تسکین سریع دردها و ناراحتی‌های زانو

پسر خوانده‌ام از درد شدید زانو رنج می‌برد. برای ماساژ دادن و درمان درد او، دست خود را روی زانویش قرار دادم و با انگشت شست و انگشت میانی، دقیقاً بالای کاسهٔ زانو را حدود ۷ ثانیه فشار دادم. سپس مراکز بازتابی زیر کاسهٔ زانو را نیز به همان مدت فشار دادم. در واقع، از این روش در مورد هر دو زانو استفاده کردم و او با شگفتی به من گفت که درد زانویش برطرف شده است. به او آموختم که در صورت بازگشت درد، چگونه از این روش استفاده کند. اما پس از اولین دوره ماساژ درمانی، دیگر نیازی به تکرار آن پیدا نکرد.



تصویر ۶۴: حالت قرار دادن دست، برای فشار آوردن بر مراکز بازتابی زیر زانو (به منظور تسکین درد زانو)



تصویر ۶۵: طرز قرار دادن انگشتان برای فشار آوردن بر مراکز بازتابی زانوها به منظور متوقف ساختن درد زانو.

چگونه مراکز حساس واکنشی مربوط به زانوها را ماساژ دهیم

برای شفا بخشیدن به زانوهای دردناک خود از این روش استفاده کنید. شست و انگشت میانی دست راست را بالای استخوان زانو در دو سوی زانوی راست (در انتهای استخوان) قرار دهید. نقطهٔ نرمی را احساس می‌کنید که در برابر فشار، دردناک است. اکنون تا آنجا که تحمل دارید، برای مدت ۷ ثانیه به شدت فشار دهید. سپس به مراکز بازتابی زیر زانو بپردازید. همان فشارهایی را که در بالای زانو به کار بردید در زیر زانو هم به کار بگیرید. نقطهٔ نرم یا تورفتگی زیر استخوان زانو را با شست و انگشت میانی پیدا کنید. احتمالاً کاملاً دردناک است. برای مدت ۷ ثانیه فشار دهید و نگه دارید. همین روش را در مورد زانوی چپ انجام دهید.

معمولاً این روش که برای پایان بخشیدن به درد زانو انجام می‌شود، مفید و کامل است.

ورم مفاصل و سر درد متوقف شد

خانم کارتر عزیز،

یک سال است که از روش پیشنهادی شما در زمینهٔ ماساژ درمانی استفاده می‌کنم و نتایج فوق‌العاده‌ای به دست آورده‌ام. پس از انجام این روش، همهٔ داروها را متوقف کرده‌ام و درد مفاصل و سردرد من به طور کلی از بین رفته است.

با تشکر د.ب

چگونه فشار بیشتری ایجاد کنیم

برای اعمال فشار بیشتر می‌توانید با قرار دادن انگشت میانی روی انگشت نشانه، فشار را دو برابر کنید. از فشار زیادی که بدین ترتیب ایجاد می‌کنید، شگفت‌زده خواهید شد.

فصل بیست و پنجم

چگونه با ماساژدرمانی، درد استخوان مچ را بهبود بخشیم

cts[1] می‌تواند یک بیماری بسیار دردناک باشد که در اثر فشار و ضربه و حرکات تکراری مچ دست به وجود می‌آید. این بیماری هنگامی که تاندون‌های مچ دچار ورم می‌شوند و عصب مدین[2] را که از cts در مچ و نوک‌های انگشتان می‌گذرد، تحت فشار قرار می‌گیرد، پدید می‌آید. چون تاندون‌ها در اثر کار زیاد ورم می‌کنند، عصبی که شست و انگشتان را کنترل می‌کند، تحت فشار قرار می‌گیرد و ضعیف می‌شود. وقتی اعصاب ضعیف‌تر می‌شوند، از عملکرد واقعی خود باز می‌مانند و باعث احساس سوزش دردناک (سوزن سوزن شدن و کرختی) می‌شوند. اولین روشی که باید به کار ببندید، شل کردن دست و مچ است. مرکزی را که به شبکهٔ عصبی پشت معده مربوط است، در نقطهٔ مرکزی هر دست بیابید. نمودار شمارهٔ ۳ را ببینید. از دست دیگر خود استفاده کنید و آن را بدور انگشتان دست دیگر حلقه کنید و شست دست را روی نقطهٔ مرکزی (کانون شبکهٔ عصبی پشت معده که از جمله مراکز بازتابی برای آرام‌سازی شبکهٔ اعصاب است) بگذارید وقتی این مرکز را فشار می‌دهید و نیشگون می‌گیرید، آرامشی در سراسر بدن خود احساس می‌کنید که به کاهش درد cts کمک می‌کند.

با فشار دادن این مرکز، هوا را نیز به آرامی به درون شش‌ها ببرید و نفس را تا ۷

---

1. Carpel Tunnol syndrome مریضی مربوط به درد استخوان مچ

2- median

شماره نگهدارید. اکنون به آرامی، فشار روی دست را کاهش دهید و همزمان هوا را به آرامی از ریه‌ها خارج کنید. چنانچه دست شما ورم کرده یا زخمی شده باشد، بهتر است از مرکز بازتابی شبکه عصبی که در پا قرار دارد استفاده کنید.

تصویر شمارهٔ ۴۲ و نمودارهِ شمارهٔ ۵ را ملاحظه کنید.

چگونه از مراکز حساس واکنشی برای تسکین درد استفاده کنیم

اطراف مچ، مابین دست و ساعد را ماساژ می‌دهیم تا مجراهای درون زردپی‌ها را برای گردش خون بهتر باز کنیم. اگر مچ دست خود را تا کنید، نقطه بازتابی را در قسمت مچ و عقب ساعد پیدا خواهید کرد. این محل در وسط تاخوردگی قرار دارد و همزمان می‌توانید از جلو و عقب فشار دهید.

به کمک این روش، خون سرشار از اکسیژن از سراسر تاندون‌ها (زردپی‌ها) برای کمک به رفع ورم، جریان پیدا می‌کند. و همزمان باعث حرکت مایعات نرم کننده از سراسر رباط‌های مچ برای رفع درد می‌شود. اکنون حدود ۷ سانتی‌متر بالای مچ به یک مرکز بازتابی دیگر می‌رسیم. این مرکز را می‌توانید با قرار دادن ۳ انگشت از مچ دست به سمت آرنج پیدا کنید. قسمت جلو و پشت این محل را می‌توانید همزمان فشار دهید. تا ۷ ثانیه نگهدارید؛ سپس ۷ ثانیه رها کنید (این حرکت را چند بار در روز یعنی حدود ۱۰ بار انجام دهید). برای به جریان افتادن کامل خون، مچ هر دو دست راست و چپ را ماساژ دهید. تصویر شمارهٔ ۳۹ را ملاحظه کنید.

در طول سال‌ها درمان cts دریافتم که هرقدر بالای ساعد و اطراف پشت آن، از جمله اطراف شانه‌ها و گردن را بیشتر ماساژ دهیم، در رسیدن به درمان کامل و قطعی موفق‌تر خواهیم بود.

دست خود را بالا ببرید در قسمت انتهای لبه بیرونی شانه یک نقطه توخالی را احساس خواهید کرد. این نقطه را حدود ۷ ثانیه فشار دهید با یک حرکت فشاری و چرخشی به سمت بالا از جمله گردن، ماساژ را ادامه دهید.

برای رفع گرفتگی (اسپاسم) شانه‌ها باید قسمت رو و پایین سومین و چهارمین مرکز حساس واکنشی در طول ستون فقرات و نیز دقیقاً بالای استخوان

شانه را ماساژ دهید. (نمودار شمارهٔ ۱۸ ب)

شما همچنین می‌توانید مرکز بازتابی بین شست و انگشت اشاره را (در قسمت پره مانند) فشار و ماساژ دهید. برای مدت یک یا ۲ دقیقه این محل را با حرکات نیشگون‌وار و ایجاد فشار ماساژ دهید. در صورت نیاز تکرار کنید. تصویر شمارهٔ ۴۳ را ملاحظه کنید. این مرکز، همچنین برای کمک به افرادی که دچار دردهای ناشی از رماتیسم مفصلی هستند، فوق‌العاده مؤثر است.

چگونه خانم اِ از عمل جراحی نجات یافت

خانم اِ درد شدیدی در مچ‌ها و دست‌های خود احساس می‌کرد و شب‌ها از بی‌حسی و احساس کرخی، بیدار می‌شد. به پزشک مراجعه کرد و او با تشخیص cts جراحی دست‌های او را تجویز کرد. اما پیش از اینکه عمل صورت گیرد، دختر او به دیدار من آمد و با روش‌های ویژهٔ من در زمینه ماساژ درمانی آشنا شد. از او خواستم که از این روش‌ها روی دست‌ها، ساعد و شانه‌ها و اطراف گردن مادرش استفاده کند. در قسمت پشت خانم اِ ماهیچهٔ ورم کرده‌ای به شکل یک برجستگی، دقیقاً روی استخوان کتف او قرار داشت. از او خواستم این قسمت و اطراف استخوان کتف مادرش را ماساژ دهد. صبح روز بعد، درد کاملاً رفع شد و خانم اِ از جراحی رهایی یافت. او از این روش به عنوان یک اعجاز یاد کرد.

یکی از جراحان مشهور آلاسکا به نام دکتر جان‌توتن[1] می‌گوید بیشتر ماهیگیران در فصل صید ماهی، از دردهای مزمن و کرخی دست‌های خود شکایت می‌کنند. او به آنان، تزریق کورتن در مچ دست‌ها را تجویز کرد که گرچه باعث تسکین فوری درد می‌شد، اما در اثر استفادهٔ مکرر، مشکلات دیگری برای بیماران پیش می‌آمد.

کاربرد ماساژ درمانی، باعث تولید کورتیزون طبیعیِ در جریان خون و تسکین سریع درد می‌شود؛ بی‌آنکه بیمار از عوارض جانبی داروها رنج ببرد. نمودار شمارهٔ ۶ را ملاحظه کنید.

1- Dr. John Totten

چگونه از بروز CTS جلوگیری کنیم

مدیران کارآمد خوب می‌دانند که اگر کارمندان آنها از آرامش و آسایش برخوردار باشند، بازده بیشتری خواهند داشت. بهترین درمان CTS مراقبت‌های پیشگیرانه است. هنگام کارکردن، سعی کنید ساعتی یکبار حدود یک تا دو دقیقه، مچ‌های خود را حرکت دهید. چنانچه نشسته‌اید، پشت خود را صاف نگهدارید و پاهای خود را روی هم نیندازید. در این حالت، گردش خون بهتر انجام خواهد شد. اگر ایستاده‌اید کمی بنشینید و سعی کنید تمرین‌های زیر را انجام بدهید.

بالا بردن دست

در صورتی که در قسمت مچ دست خود احساس سوزش می‌کنید که به طرف انگشتان کشیده می‌شود و یا اگر در اثر خواب رفتن و کرخی دست‌ها بیدار می‌شوید، دست خود را بالا ببرید تا درد از بین برود. در صورت ورم کردن بافت نرم مچ، استفاده از این روش سودمند خواهد بود.

روشی برای تقویت انگشتان

انگشتان دست خود را همچون چتری باز کنید و بعد به تدریج، آنها را یکی یکی خم کنید تا مشتی بسازید. از انگشت کوچک خود شروع کنید. اکنون دست خود را مجدداً باز کنید و ۷ بار تکرار کنید. هر دست را با قدرت تکان دهید تا خون بیشتری در آن جریان پیدا کند. این تمرین را همچنین می‌توانید با استفاده از یک توپ کوچک انجام دهید.

چگونه ورم و درد را در تاندون‌ها (زردپی‌ها) از بین ببریم

دست راست خود را زیر انگشتان دست چپ قرار دهید. همهٔ انگشتان دست چپ را به آرامی و تاحدامکان روی مچ دست چپ تا کنید. بعد رها کنید، ۷ بار این حرکت را انجام دهید، سپس دست‌ها را عوض کنید. معمولاً دست‌ها و انگشتان در حالت عادی روبه جلو هستند. این تمرین به شما آرامش می‌بخشد و مجراها را برای گردش خون بهتر باز می‌کند.

ایجاد کشش در ساعد

در حالی که پشت خود را صاف نگهداشته‌اید، روی صندلی بنشینید. دست‌های خود را کنار پاهای خود بگذارید، کف دست‌ها را روی نشیمنگاه صندلی پهن کنید و شست خود را به طرف بیرون قرار دهید و انگشتان را طوری قرار دهید که گویی به طرف پشت اشاره دارد (به طرف عقب صندلی). اکنون به آرامی، قسمت بالاتنهٔ خود را به عقب خم کنید تا ساعد شما کشیده شود (دردناک است؛ بنابراین، بیش از حد تاندون‌ها (زردپی‌ها) را نکشید) کف دست‌ها را به حالت پهنی روی صندلی نگهدارید. تا ۷ ثانیه بشمارید؛ سپس رها کنید. این روش را دوبار انجام دهید.

رهایی از تنش

برای رهایی از تنش، بایستید و دست‌ها را روی میز به صورت باز پهن کنید و در حالی که کف دست‌ها به طرف پایین قرار دارد و انگشت‌ها به بیرون از بدن شما اشاره می‌کنند، بازوهای خود را صاف نگهدارید. بالاتنهٔ خود را به سمت جلو خم کنید و به آرامی دست‌های خود را روی سطح میز فشار دهید. انگشتان و مچ را بکشید و تا ۷ ثانیه نگهدارید و سپس این روش را تکرار کنید.

استفاده از یک آتل

ساعد خود را برای مهار کردن مچ برای افزایش جریان خون، در یک آتل قرار دهید. اگر دست خود را به طرف بالا برگردانید؛ به‌طوری که مچ خم نشود، خون می‌تواند آزادانه‌تر جریان پیدا کند.

درمان با ویتامین ب ۶

مطالعات نشان داده است که مصرف روزانه ۵۰ تا ۲۰۰ میلی‌گرم ویتامین ب ۶ به مدت ۳ تا ۴ ماه باعث تسکین CTS (درد ناشی از استخوان مچ) می‌شود. دکتر جان الیز[1] از اهالی تگزاس، معتقد است که این ویتامین، ورم تاندون‌ها را که باعث

1- Dr.John Ellis

فشار روی عصب مدین[1] می‌شود، کاهش می‌دهد و به تولید طبیعی کورتیزون در بدن کمک می‌کند. او ادعا می‌کند که طی ۲۸ سال طبابت، فقط ۵ بیمار او پس از مصرف روزانه ویتامین ب۶ نیاز به جراحی پیدا کرده‌اند. شما می‌توانید روزانه، به غذای طبیعی خود، مواد غذایی زیر را که سرشار از ویتامین ب۶ است، اضافه کنید: مخمر آبجو، سبوس غلات، برنج قهوه‌ای، نان و مواد غذایی حاوی گندم، عسل غنی‌شده، یونجه، جوانه گندم، دانه‌های آفتاب‌گردان، گوشت ماهی تن[2]، لوبیا، جو دوسر، جوجه، موز، شیرهٔ چغندر،...

آقای آ.ر برای درمان التهاب و درد مزمن مچ دست، به چند پزشک متخصص مراجعه کرده بود و آنها جراحی را توصیه و تجویز کرده بودند. اما به علت شرکت در مسابقات گلف، این جراحی انجام نشد. آقای آ.ر می‌دانست که به کمک نیاز دارد؛ چون شغل او به گونه‌ای بود که بدنش را تحت فشار دائم قرار می‌داد و در نتیجه، باعث ضعف و بی‌حسی انگشتان او شده بود. همسرش به او پیشنهاد کرد که از روش‌های طبیعی برای تسکین اعصاب و درمان التهاب استفاده کند و در نتیجه، او به روش‌های ماساژ درمانی بر روی دست‌ها، مچ، ساعد، شانه‌ها، گردن و پشت روی آورد و از اعمال فشار روی مراکز بازتابی پاها استفاده کرد و در عین حال، از حرکات نرمشی دست‌ها و پاها، کاربُرد یخ و ویتامین ب‌کمپلکس و ویتامین ث بهره گرفت. او هم‌اکنون از سلامت کامل برخوردار است.

ماساژ درمانی، ارزش‌های زندگی را دوچندان می‌کند

خانم کارتر عزیز،

مدت‌ها بود که از دردهای عصب سیاتیک در قسمت پای راست خود رنج می‌بردم.

بیش از ۱۴ بار به دکتر ارتوپد مراجعه کردم. مدتی در بیمارستان بستری بودم. به جراح اعصاب مراجعه کردم و یازده نوع آزمایش انجام دادم. به پزشکان متخصص استخوان مراجعه کردم و عکس‌های متعددی از قسمت‌های مختلف بدن (همراه با اسکن استخوان) گرفتم. بعد از ۳ ماه بستری شدن بی‌نتیجه در دو

1- Median 2- Tuna

بیمارستان، به خانه بازگشتم و درد همچنان مرا رنج می‌داد.

یکی از دوستانم کاربرد ماساژ درمانی را پیشنهاد کرد که بسیار مؤثر بود. این روش معجزه‌آسا به کلی زندگی مرا تغییر داد. از آن پس روش‌های ماساژ درمانی را ادامه دادم. و با قاطعیت اعلام می‌کنم که این روش‌های سادهٔ درمانی، یک موهبت الهی است و دلم می‌خواهد این واقعیت را به اطلاع همهٔ کسانی که از دردهای سیاتیک رنج می‌برند، برسانم تا از نحوهٔ کاربرد آن آگاه شوند.

اِ-م.ل.

فصل بیست و ششم

چگونه می‌توان به کمک ماساژدرمانی بواسیر را درمان کرد

گاهی اوقات، درد بواسیر می‌تواند تحمل‌ناپذیر و آزاردهنده باشد. با روش ساده ماساژ درمانی، صدها نفر از این عارضه نجات یافته‌اند.

شما می‌توانید با فشار دادن مراکز بازتابی که در زیر نوک انگشتان قرار دارد، درد را برطرف کنید. در صورتی که ماساژ را چندین روز ادامه دهید، بواسیر به کلی محو خواهد شد. بواسیر ناشی از واریس وریدهایی است که داخل یا اطراف نشیمنگاه (مقعد) قرار دارد. در آغاز، برای یافتن مراکز بازتابی مربوط به بواسیر، به پای خود توجه کنید.

از مراکز حساس واکنشی مربوط به پا استفاده کنید

باکمک انگشت و شست، روی قسمت استخوانی پاشنه (دقیقاً بالای قسمت گوشتی) فشار دهید. در سراسر این قسمت، یک برآمدگی پیدا خواهید کرد، سراسر این برآمدگی را فشار بدهید و بدنبال نقاط دردناک بگردید. نمودار شمارهٔ ۴ و ۵ را ملاحظه کنید. ممکن است مجبور شوید از ابزار و وسایل بازتابی استفاده کنید تا فشار کافی را براین نقاط اعمال کنید؛ زیرا بسیار مؤثر هستند. ممکن است فقط نقاط خاصی دردناک باشد، نه تمام منطقه‌ای که آن را ماساژ می‌دهید. عروق متورمی که در مقعد باعث بواسیر دردناک می‌شوند، معمولاً در یک یا دو جا قرار دارند. وقتی نقاط حساس را پیدا کردید هر کدام را چندین دقیقه ماساژ دهید و تا

آنجاکه می‌توانید تحمل کنید. شدیداً فشار دهید. اکنون در حالیکه به شدت فشار می‌دهید انگشتان خود را به آرامی تا زیر استخوان قوزک به طرف داخل بالا ببرید و نقاط حساس را بیابید. سراسر قسمت عقب ساق را با انگشتان و شست در هر طرف تاندون آشیل فشار دهید. شما احتمالاً چندین مرکز بازتابی حساس را در این منطقه خواهید یافت. پاها و ساق‌های خود را به طور کامل ماساژ دهید. به مراکز بازتابی موجود در زیر ناخن‌های هر دو شست توجه کنید.

از مراکز واکنشی دست استفاده کنید

قسمت استخوانی مچ دست را با شست دست دیگر فشار دهید. از کف دست شروع کنید و تمام نقاط راکه در رو یا زیر این مناطق استخوانی قرار دارند، فشار دهید و دست خود را برگردانید و با شست یا انگشتان دست خود، روی قسمت بالای مچ را فشار بدهید. هنوز برای یافتن نقاط حساس مربوط به بواسیر جستجو کنید. نمودار شمارهٔ ۶آ و تصویر شمارهٔ ۳۹ را ملاحظه کنید. این حرکت را روی هر دو مچ خود انجام دهید. من شاهد درمان چندین مورد از بیماری سخت بواسیر بوده‌ام. یک مرکز بازتابی دیگر نیز در انتهای استخوان دنبالچه وجود دارد. این قسمت را ماساژ دهید و به دنبال مناطق حساس بگردید.

مراکز حساس واکنشی پاشنهٔ پا

نقاط بسیار مهم دیگری نیز از مراکز بازتابی مربوط به مقعد در زیر پاشنه‌های پا قرار دارد. چنانچه در قسمتی از مقعد یا قسمت پائینی رودهٔ بزرگ دردی احساس می‌کنید در هنگام ماساژ دادن نیز این مراکز بازتابی دردناک خواهند بود حتی تحمل ماساژ آن نیز بسیار سخت خواهد بود. بخاطر داشته باشید که هرگاه فشاری را روی قسمتی از بدن اعمال می‌کنید، واکنش آن را در جای دیگری از بدن احساس خواهید کرد.

از آنجاکه دسترسی به مراکز حساس در این قسمت، به ویژه هنگامی که پا پینه بسته است دشوار است، بهتر است از ابزار و وسائل ماساژ دهنده استفاده کنیم. ممکن است بخواهید طبق تصویر شمارهٔ ۴۹ با انگشتان خود ماساژ بدهید. در این

صورت، پاشنه پا را در دست بگیرید و نوک انگشتان خود را به زیر برجستگی گوشتی پاشنه فشار دهید. چنانچه این روش نیز بی‌نتیجه است، از ماساژ دهندهٔ دستی یا شانه بازتابی استفاده کنید.

شانه را در هر دو دست بگیرید، از یکسو به سوی دیگر بکشید. به نقاطی که در داخل پا به سمت قوزک قرار دارد، توجه خاصی داشته باشید.

شاید خیلی دردناک باشد. روش دیگر ماساژ این مراکز بازتابی دور از دسترس بدین طریق است: کشیدن پا بر روی تکه چوبی که به طور افقی پایه‌های میز یا صندلی را به یکدیگر وصل می‌کند. من وقتی پای خود را بر روی لبهٔ میز کوچک اطاق‌ام می‌کشیدم، متوجه این مراکز حساس مهّم شدم.

برای برطرف کردن درد، از هر آنچه که طبیعی است، استفاده می‌کنیم.

هنگامی که درد در این مراکز واکنشی متوقف شود، درمی‌یابید که درد بواسیر و دردهای پایین مقعد نیز کاهش یافته است.

بهبود سریع و شگفت‌انگیز

خانم کارتر عزیز،

از شما آموختم که ماساژ درمانی در درمان بواسیر کاملاً اعجاز می‌کند. چندی پیش در اثر یک وضعیت نامناسب، دریافتم یکی از وریدها کمی از جای خود به بیرون کشیده شده است. باکاربرد روش‌های پیشنهادی شما درد کاملاً رفع شد و ورم نیز تا حد زیادی کاهش یافت. بدین ترتیب، با چند جلسه درمان، به حالت عادی بازگشتم.

امضاء محفوظ

خانم کارتر عزیز،

من مهمترین اطلاعات را در مورد مراکز حساس مربوط به بواسیر به دست آورده‌ام. ماساژ مراکز بازتابی داخل پا به توقف خونریزی مقعد کمک نکردند؛ امّا با تکرار ۳ مرحله ماساژ بر روی مراکز بازتابی هر دو پا (روی استخوان پاشنه در سمت بیرونی) توانستم خونریزی راکنترل کنم.

جا دارد از شما به خاطر اطلاعات ارزنده‌ای که در اختیارم گذاشتید، تشکر کنم.

ل.ت

داستان خانم ج

خانم کارتر،

همان طور که تلفنی به شما گفتم، سال‌هاست که از مشکل روده رنج می‌برم و در قسمت پایین بدنم درد شدیدی احساس می‌کنم. شب‌ها، درد شدت می‌یابد؛ به طوری که حتی آسپرین هم کمکی نمی‌کند. تصمیم گرفتم به شما تلفن بزنم و شما روش ماساژ دادن پاشنه پا را به من آموختید. امروز می‌خواهم خبر مهمی را با شما درمیان بگذارم و آن اینکه از همان روز عصر، ماساژ زیر پاشنهٔ پا را شروع کردم. ابتدا بسیار دردناک بود. درد یکی از پاها بیشتر از پای دیگر بود؛ بنابراین، تمرکز بیشتری روی آن پا داشتم. وقتی به رختخواب رفتم، تا حد زیادی از دردم کاسته شده بود. تمام شب را بدون درد خوابیدم. اکنون، دیگر مشکلی در این قسمت ندارم. بنابراین، به خاطر توصیه‌های ارزشمندتان، برای همیشه دعاگوی شما هستم.

ر.ج

فصل بیست و هفتم

چگونه آسم را درمان کنید

بیماری آسم، به راستی آزاردهنده و وحشتناک است. وقتی نمی‌توانید خوب تنفس کنید، ارگانیسم بدن شما دچار ناراحتی می‌شود. بیشتر بیماران مبتلا به آسم، در اثر فقدان اکسیژن در شش‌ها جان خود را از دست می‌دهند.

چگونه با ماساژ درمانی، آسم را درمان کنیم

یکی از دستیاران من، دختری بود که بیماری آسم داشت و هر از گاهی دچار حملات آسم می‌شد. از چندی پیش حال او رو به وخامت گذاشت. پزشک معالج او دکتر ج اظهار داشت که بالاخره این داروها او را خواهد کشت. ناچار مدتی در بیمارستان بستری شد و بنا به توصیهٔ من موافقت کرد که ماساژ درمانی را هم امتحان کند.

او را نزد یکی از شاگردانم که در ماساژ درمانی مهارت داشت، فرستادم. پس از چند جلسه، حال او رو به بهبود گذاشت و در کمال شگفتی، پس از مدت کوتاهی تقریباً به طور کامل شفا پیدا کرد. برای تکمیل روند درمان او، مصرف ویتامین را هم پیشنهاد کردم.

ماساژ مراکز بازتابی برای درمان بیماری آسم

در اینجا می‌خواهم توجه شما را به مراکز بازتابی بدن که می‌تواند حملات

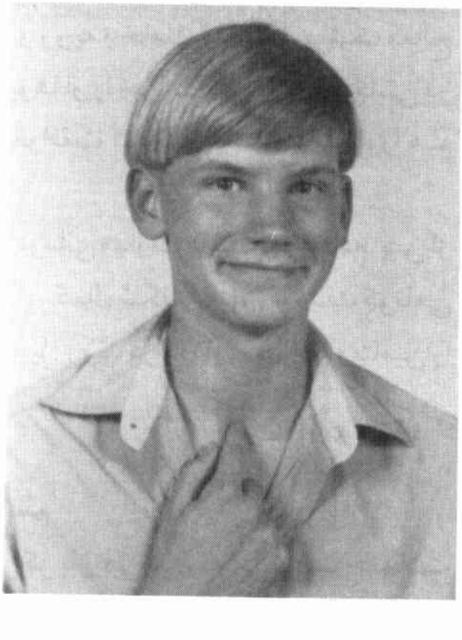
آسم را متوقف کند، جلب کنم.

به تصویر شمارهٔ ۶۶ نگاه کنید. توجه داشته باشید که چگونه انگشت خود را درون گودی قسمت پایین گردن فشار دهید. نمودارهای شماره ۱۸ آ و ۱۸ سی را ملاحظه کنید که چگونه استخوان‌های گردن شکل V را تشکیل می‌دهند. انگشت میانه یا اشاره را در محل V بگذارید و در حالی که به شدت به سمت داخل فشار می‌دهید انگشت را به سمت پایین بکشید. چند ثانیه نگهدارید و بعد، به طرف پایین ماساژ بدهید. البته آن قدر سخت فشار ندهید که دچار کبودی شود. این روش، برای تسکین فوری حمله آسم بسیار باارزش و مؤثر است.

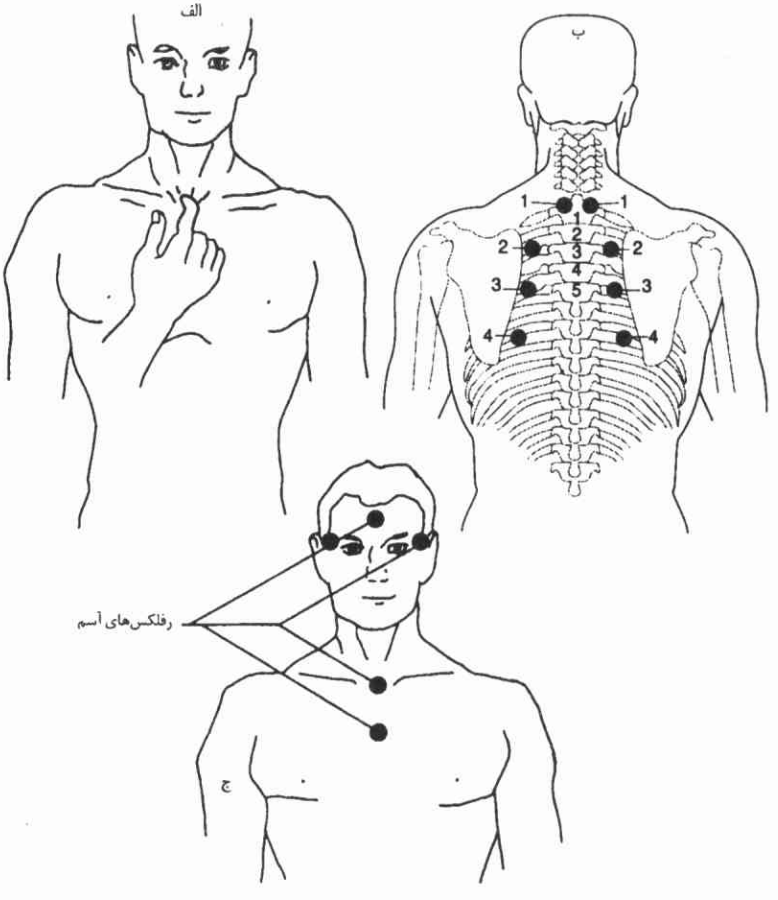
سایر کانون‌های بازتابی

روی ستون فقرات نیز، مراکز بازتابی مشخصی وجود دارد که در هنگام بروز حملات آسم، معمولاً باعث تسکین فوری می‌شود. دیگران نیز می‌توانند به کمک شما بشتابند و این ماساژ را برای شما انجام دهند.

نمودار شماره ۱۸ ب را ملاحظه کنید. در صورتی که تنها هستید، پشت خود را به لبهٔ چارچوب در قرار دهید و محکم تا آنجا که می‌توانید، به پشت خود فشار



تصویر ۶۶: برای ماساژ دادن مراکز بازتابی مجاری تنفسی، این حالت را به خود بگیرید



نمودار شمارهٔ ۱۸

بیاورید. مراکز واکنشی این قسمت بسیار حساس هستند، اما به کمک این روش، حمله آسم به نحو معجزه‌آسایی به سرعت متوقف می‌شود.

می‌توانید از دیگران کمک بگیرید. به این ترتیب شما می‌توانید بنشینید و یا به گونه‌ای که صورت شما به سمت پایین قرار بگیرد، روی کف زمین دراز بکشید و از آن شخص بخواهید با شست و یا انگشت سبابه و میانی خود، روی نقاط یاد شده فشار وارد کند. چنانچه نیروی بیشتری لازم باشد، می‌تواند از انگشتان بیشتری استفاده کند. توجه داشته باشید که فشار باید روی یک نقطه متمرکز شود. وقتی

شخص دیگری روی این مراکز (بازتابی) فشار می‌آورد، باید طرف قرینهٔ آن را نیز فشار و ماساژ دهد. وقتی مراکز اصلی را پیدا کردید (این مراکز معمولاً حساس و دردناک‌اند) به شدت آنها را فشار دهید و تا شمارهٔ ۷ نگهدارید. گفتنی است که من بارها شاهد تسکین فوری حملاتِ شدید آسم بوده‌ام. اکنون، به شدت در جهت ستون فقرات ماساژ دهید. به خاطر داشته باشید که این مراکز بازتابی روی ستون فقرات قرار ندارند، بلکه در دو سوی آن واقع شده‌اند. توجه داشته باشید که ۲ نقطه از این مراکز، کمی از ستون فقرات فاصله دارند و ۳ نقطه دیگر، در فاصله دورتری از ستون فقرات، به سمت استخوان‌های کتف قرار گرفته‌اند. اگر میلهٔ مخصوص ماساژ را در اختیار داشته باشید، می‌توانید بدون کمک دیگران، به خوبی این مراکز را ماساژ دهید.

تسکین فوری حمله آسم

خانم کارتر

سال‌های سال از بیماری آسم رنج می‌بردم. در نتیجه، همهٔ آزمایش‌های مربوط به آلرژی را انجام دادم و سرانجام به این نتیجه رسیدم که بجز دود سیگار به ماده دیگری حساسیت ندارم. بنابراین، کوشیدم تا حد ممکن از آن پرهیز کنم. متأسفانه، هیچ دارویی به من کمک نکرد. تا اینکه چندی پیش، همسرم از من خواست از روش‌های ماساژ درمانی استفاده کنم. پس از چند ماه زجر و درد و بستری شدن در بیمارستان و اکسیژن درمانی، تصمیم گرفتم پیشنهاد همسرم را به کار ببندم. بنابراین به یک ماساژدهندهٔ خبره که شاگرد شما بود، مراجعه کردم. او مراکز معینی را در بدن من تحت ماساژ و فشار قرار داد که باعث تسکین فوریِ سرفه و حملات آسم من شد. عجیب آن که وقتی مراکز بازتابی معینی را در ناحیهٔ پشت، دقیقاً زیر شانه‌ها و حدود ۵ سانتی‌متر زیر گردنم به طور همزمان ماساژ می‌داد، حملات آسم من به سرعت کاهش پیدا می‌کرد.

در نهایت، او به این نتیجه رسید که غدد فوق کلیهٔ من در معرض آلودگی قرار گرفته‌اند؛ در نتیجه، وقتی روی مراکز بازتابی غدد فوق کلیه کار کرد، حملات آسم من فروکش کرد. هم‌اکنون به ندرت دچار حمله آسم می‌شوم و هر گاه احساس ناراحتی می‌کنم، بی‌درنگ از روش‌های ماساژ درمانی بهره می‌گیرم و فوراً تسکین پیدا می‌کنم.

با احترام

ج.م.

مراکز حساس واکنشی مربوط به غده آدرنال (فوق کلیه)

وجود ناراحتی در غدد فوق کلیوی، علت اصلی بیماری آسم است. بنابراین، وقتی بیمار از آسم رنج می‌برد، توجه به این غدد ضروری است. در نمودار شمارهٔ ۲، می‌بینید که مراکز بازتابی مربوط به غدد فوق کلیوی تقریباً در مرکز دست و پا قرار دارند. چند ثانیه آنها را ماساژ دهید و این روش را روی دست و روی پا نیز به کار بگیرید.

از بالای انگشت کوچک دست تا برجستگی مچ و از بالای انگشت کوچک پا به سمت قوزک ماساژ دهید و نقاط حساس را پیدا کنید. شست پا را بین انگشت شست دست و اشاره بگیرید و فشار دهید. به دنبال مراکز حساس باشید و برای لحظاتی این نقطه‌ها را ماساژ دهید. می‌توانید این روش را در مورد شست دست نیز انجام دهید.

کودکی که بیماری آسم داشت

سال‌ها پیش کودکی را که دچار بیماری آسم بود نزد من آوردند. او از مدت‌ها قبل به این بیماری مبتلا بود. بنابراین شروع به ماساژ دادن مراکز بازتابی موجود در پا و سایر مراکزی که مربوط به بیماری آسم می‌شد، کردم و بعد، همه مراکز مربوط به غدد درون‌ریز را به کار گرفتم. مهم نبود که این کانون‌ها به چه نوع بیماری مربوط می‌شد (نمودار شماره ۲ را ملاحظه کنید). به او آموختم که وقتی احساس می‌کند حملات بیماری دارد آغاز می‌شود، بی‌درنگ مراکز بازتابی را ماساژ دهد. همچنین به او توصیه کردم عسل بخورد و موم عسل را بجود. به زودی همه نشانه‌های بیماری به طور کامل از بین رفت و او سلامت کامل خود را به دست آورد.

سایر روش‌های مؤثر در بهبود بیماری آسم

فردی که به بیماری آسم مبتلاست، قسمت بالای شُش‌هایش کمبود جریان خون را نشان می‌دهد. بنابراین، بیمار باید برای لحظاتی به شکل وارونه قرار بگیرد تا جریان خون به قسمت بالای شش‌ها برسد. این روش، به طور

چشمگیری باعث تسکین بیمار می‌شود. به طور کلی، چندین روش باعث ایجاد آرامش در بیمار مبتلا به آسم می‌شود که مهمترین آنها استفاده از تمرین‌های ویژهٔ یوگاست[1]. البته این تمرین، برای بسیاری از بیماران دشوار است. در آمریکا وسیلهٔ خاصی ساخته شده که با استفاده از آن، به راحتی می‌توان برای مدت طولانی روی سر قرار گرفت (نام این وسیله "بادی لایف[2]" است). همچنین، تخته‌های شیبداری وجود دارد که استفاده از آن، باعث افزایش خون در تمام قسمت‌های بدن ـ از سر تا پا ـ می‌شود. روش دیگری که برای رساندن خون به قسمت بالای شش‌ها ضروری به نظر می‌رسد، دراز کشیدن روی شکم در عرض تخت است؛ به طوری که شکم روی تخت و سر و دست‌ها روی زمین قرار می‌گیرند.

کاربرد ماساژ درمانی در درمان بیماری اِمفیزم[3]

از مراکز بازتابی مربوط به بیماری آسم، می‌توانید برای درمان اِمفیزم (نوعی بیماری ریوی) استفاده کنید. به همین منظور روی مراکز بازتابی غدد مترشحه تمرکز کنید.

پزشکی را می‌شناسم که بیماران ریوی بسیاری را که مبتلا به اِمفیزم بودند و بعضی از آنها حتی در بیمارستان بستری شده بودند و شماری از آنها حدود ۷۰ سال داشتند، معالجه کرده بود. او بیماران خود را وامی‌داشت با استفاده از دوچرخه ثابتی که کنار تخت آنها گذاشته بود، در شروع به آرامی چند بار رکاب بزنند و به تدریج که قدرت بدنی آنها زیاد می‌شد، مدت رکاب زدن آنها را افزایش می‌داد. بدین گونه پس از مدتی آنها می‌توانستند در محیط بیرون هم دوچرخه سواری کنند. این پزشک به ما گفت که با این روش، حال بعضی از بیماران به حدی خوب شد که توانستند به سر کار خود بازگردند. دوچرخه سواری باعث می‌شود که به طرز خاصی تنفس کنیم که این نوع تنفس ویژه، می‌تواند افراد مبتلا به اِمفیزم را درمان کند. افزون بر این، مزایای استفاده از

---

1. heastand در این روش، سر بیمار روی بالش و پاهایش بالا قرار می‌گیرد.

2. body life

3. emphysema

وسیلهٔ جهش[1] را هم فراموش نکنید. منظور از وسیلهٔ جهش، قرار دادن پارچه ضخیم و کشسانی است که ژیمناست‌ها روی آن عملیات آکروباتیک انجام می‌دهند. این وسیله را می‌توان در هر اتاقی گذاشت. این وسیله کوچک ورزشی به ما امکان می‌دهد تا از ۳ نیروی طبیعت، جاذبه، شتاب و کندی[2] استفاده کنیم. با بهره‌گیری از این ابزار و وسیله‌ها، می‌توانیم بر بیماری‌های خود از جمله اِمفیزم غلبه کنیم. این روش، برای ترک سیگار نیز سودمند است.

نواختن موسیقی باعث تقویت ریه‌ها می‌شود

شاید تعجب کنید؛ اما می‌خواهم شما را به موسیقی علاقمند کنم! شاید بگویید موسیقی چه ربطی به درمان بیماری‌ها دارد؛ اما اگر کمی درنگ کنید، ارتباط آن را درخواهید یافت. وسیله کوچکی ساخته شده که شما می‌توانید در کف دست خود جای دهید و با آن موزیک زیبایی را بنوازید (هر شخصی می‌تواند آن را بنوازد). در واقع، وقتی شما حتی به صورت تفریحی آواز می‌خوانید یا ترانه‌ای را زمزمه می‌کنید، قدرت تنفسی شما افزایش می‌یابد. این وسیلهٔ موسیقی را ساز دهنی می‌نامند. تعجب نکنید! فقط چند دقیقه در آن بدمید تا دریابید برای نواختن آن به چه میزان اکسیژن (نفس) نیاز دارید. وقتی به تمرین موسیقی می‌پردازید و یا برای چند دقیقه در روز آواز بخوانید، درمی‌یابید که ریه‌های شما قوی‌تر شده و در نتیجه می‌توانید بلندتر و طولانی‌تر ساز بزنید. نخست با سازدهنی کوچک شروع کنید و به تدریج، سازدهنی را به سازهای بادی تبدیل کنید. چون نواختن این نوع سازها به نفس بیشتری ـ نسبت به سازدهنی ـ نیاز دارد.

هرگز از سازدهنی ارزان استفاده نکنید؛ چون اساساً این نوع سازها چندان گران نیستند، بنابراین، با بهترین نوع آن شروع کنید. من نوع "مارین"[3] را ترجیح می‌دهم، زیرا این ساز، چندین کلید دارد و شما می‌توانید در مرحله نخست، با کلید سی شروع کنید؛ مگر اینکه با موسیقی آشنا باشید. با کمک کتاب‌های آموزش

1- rebounder
2. deceleration
3. marin

موسیقی، می‌توانید نواختن بسیاری از آهنگ‌ها را بیاموزید. همهٔ این وسایل، برای افرادی که ریه‌های ضعیفی دارند، مفید است. البته در کنار استفاده از ماساژ دادن مراکز بازتابی که قبلاً توضیح دادم.

بنابراین اگر می‌خواهیدِ گنجایش ریه‌ها و قدرت تنفسی خود را افزایش دهید، می‌توانید نفس عمیقی بکشید و جریان اکسیژن را در سراسر بدن خود احساس کنید. کلیدی را که به شما دادم، به کار ببرید و به کمک آن، دری را به روی زندگی جدید خود باز کنید.

دختری که با روش ماساژ درمانی، بیماری آسم مادر خود را درمان کرد

یکی از دوستانم که چندی پیش در یک سفر هوایی، دچار حمله آسم شده بود، تعریف می‌کرد: وقتی حمله آسم شروع شد، ناراحتی من به قدری شدید بود که دهان و گلویم خشک شده بود و به شدت احساس نگرانی می‌کردم. دخترم به آرامی دست مرا گرفت و شروع به ماساژ دادن کف دست‌هایم کرد و سه بار قسمت‌های مختلف دست به خصوص انگشتان شستم را ماساژ داد و به این ترتیب، حملات آسم برطرف شد و تنفس من به حالت عادی برگشت. او در توضیح شرایط بحرانی خود گفت: در آن وضعیت، بدون وجود پزشک و دارو، آن هم در اوج صدها مایلی آسمان به شدت وحشت‌زده شده بودم؛ اما دخترم با این روش ساده، مرا از آن وضع بحرانی نجات داد.

دختر ده ساله‌ای که از بیماری آسم رهایی یافت

خانم کارتر

به اعتقاد من، هر کس باید با الفبای ماساژ درمانی آشنا باشد. چندی پیش با زنی آشنا شدم که قصد داشت دختر ده سالهٔ خود را که مبتلا به بیماری آسم بود، به بیمارستانی در ۱۵ مایلی محل اقامت خود ببرد. به او گفتم دختر شما به کمک فوری نیاز دارد؛ زیرا تنفس او عادی نیست و بعد به او نشان دادم که چگونه انگشت وسطی خود را در فرورفتگی جلو گردن دخترش قرار دهد و در عین فشار دادن، به طرف پایین بکشد. بدین ترتیب، ظرف ۴ ثانیه تنفس او رو به بهبود گذاشت. دختر

کوچک پس از این روش ساده به من گفت: اصلاً فکر نمی‌کردم زنده به بیمارستان برسم. خوشبختانه، کتاب ماساژ درمانی را همراه داشتم و نمودار شمارهٔ ۱۸ را به آنها نشان دادم و به هر دو آموختم که چگونه در شرایط بحرانی می‌توانند از این روش مؤثر استفاده کنند.

فصل بیست و هشتم

چگونه فیبروزکیستیک[1] و ام‌اس[2] را با ماساژدرمانی بهبود بخشیم

مؤسسهٔ بررسی و مطالعات مربوط به سلامت و تغذیه، اخیراً اطلاعات تازه‌ای را در مورد علت‌ها و نیز شیوهٔ درمان یکی از بیماری‌های حاد تباه کننده به نام فیبروزکیستیک عرضه کرده است. بیش از چهل سال است که نظریهٔ رایجی در مورد علت این بیماری وجود دارد که بر زمینه‌های ژنتیکی این بیماری تأکید دارد و بودجه‌ای بالغ بر ۸۲ میلیون دلار برای مبارزه با این بیماری تخصیص یافته است. براساس شواهد ارائه شده، ظاهراً درمان خاصی برای این بیماری وجود ندارد و فقط مصرف قرص‌های حاوی آنزیم لوزالمعده و ویتامین‌های آ و ای با هر وعده غذا توصیه می‌شود.

کشف اهمیت مصرف سلونیوم توسط دامپزشک

دکتر ج.والاچ[3] دامپزشکی است که چندی پیش، برای تشخیص علت مرگ یک میمون باغ‌وحش، پیشنهاد کالبد شکافی را مطرح کرد. آزمایش‌های او نشان داد که حیوان از بیماری فیبروز کیستیک مرده است. دکتر والاچ دریافت که حیوان از کمبود یک مادهٔ غذایی به نام سلنیوم معدنی رنج می‌برده است. به اعتقاد دکتر والاچ، چنانچه بیماری "سیستیک فیبروز" در مراحل اولیه تشخیص داده شود،

---

1. cystic fibrosis
2. multiple sclerosis
3- J.Wallach

قابل پیشگیری و برگشت‌پذیر است. درمان این بیماری، بر پیروی از یک رژیم متعادل و مناسب، همراه با مصرف مکمل‌های خوراکی سلنیوم استوار است.

از سال ۱۹۵۱، اطلاعاتی در مورد این بیماری به دست آمده است. همهٔ ما از اهمیت مواد معدنی در برنامهٔ غذایی حیوانات آگاهی داریم؛ بنابراین، بجاست که انسان‌ها نیز از این برنامهٔ غذایی پیروی کنند.

چگونه ماساژ درمانی به کنترل بیماری فیبروز کیستیک کمک می‌کند

دارویی که برای درمان این بیماری توصیه می‌شود، مربوط به آنزیم لوزالمعده است؛ بنابراین لازم است که ما نیز بر روی مراکز بازتابی لوزالمعده متمرکز شویم. با نگاهی به نمودار شمارهٔ ۲ محل قرار گرفتن لوزالمعده و با نگاهی به نمودار شمارهٔ ۱۲ مراکز بازتابی مربوط به لوزالمعده را که در روی سر قرار دارند، بیابید.

همهٔ این مراکز باید به وسیلهٔ انگشت‌ها تحریک شوند. برای مدت ۳ ثانیه این مراکز را فشار دهید و سپس رها کنید. روی هر یک از مراکز بازتابی ۳ بار این حرکت را انجام دهید. در سراسر این قسمت، مراکز حساس را بیابید. چنانچه الگو و محل‌های این غدد مترشحه را در اختیار داشته باشید، می‌توانید همه مراکز بازتابی مربوط به این غدد را تحریک کنید. همچنین، روی سایر مراکز حساس بدن کار کنید. با تغذیه مناسب و استفاده از روش‌های شفابخشِ ماساژ درمانی، می‌توان هر بیماری را پیشگیری و درمان کرد.

کمک به بیماری اِم اِس

اگر بیماری فیبروز کیستیک را بتوان با تغذیهٔ مناسب، پیشگیری و درمان کرد، بیماری ام.اس را نیز می‌توان به همین شیوه درمان کرد. بسیاری از موارد بیماری ام.اس با ماساژ درمانی درمان می‌شود. اخیراً زنی را دیدم که پس از یک درمان ۲ ساعته (که روی دست‌ها و پاهای او انجام گرفت)، توانست به طور عادی راه برود.

اکنون اجازه بدهید بار دیگر توجه شما را به مراکز بازتابی بدن جلب کنم. زیرا با ماساژ دادن این مراکز جادویی، می‌توان به سلامت بیشتری دست یافت. از آنجا

که مطمئن نیستیم کدام یک از غدد یا اعضای بدن دچار اختلال است، باید همه آن مراکز، به ویژه کانون‌های بازتابی مربوط به مغز و ستون فقرات را تحریک کنیم. بنابراین، باید به مراکز بازتابی مربوط بـه غـدد مترشحه کـه از اهـمیت خـاصی برخوردارند، توجه بیشتری کرد و همچنین، رژیم غـذایـی مـناسبی را بـرگزید. چنانچه ماساژ درمانی همراه با رژیم غذایی مناسب باشد، شانس بهبود بیمار دو برابر خواهد شد. مطالعات نشان می‌دهد کـه خـطر ابـتلا بـه بـیماری ام.اس، در افرادی که دچار ضعف سیستم ایمنی هستند، بیشتر است. چنانچه سیستم ایمنی بدن ضعیف باشد، قادر نخواهد بود در برابر عوامل خارجی یا عوامل عـفونت‌زا مقاومت کند. بنابراین، با استفاده از روش‌هـای مـاساژ درمـانی بـر روی مـراکـز بازتابی می‌توانیم سیستم ایمنی بدن را تقویت کـنیم و بـه تـجدید حـیات غـدد لنفاوی بپردازیم. برای این منظور، باید اطراف مچ‌ها یا روی پاها را ـ از قوزک به قوزک ـ ماساژ دهیم و این روش را چندین بار تکرار کنیم. با تحریک غدد لنفاوی، مایع بیشتری به طور طبیعی به جریان می‌افتد و به بدن امکان می‌دهد تا به شکل بهتری به جنگ عفونت‌ها و عوامل خارجی برود.

همچنین، روی مراکز بازتابی شبکهٔ عصبیِ پشت معده، مغز و ستون فـقرات کار کنید. نمودارهای شمارهٔ ۳ و ۵ را ملاحظه کنید. این مراکز بازتابی را فشار دهید و نگهدارید تا به آرامش ماهیچه‌ها و به رفع گرفتگی عضلات کمک کند. شواهد نشان داده است که این بیماری فلج کننده از سوء تغذیه ناشی می‌شود و حـاصل زندگی متمدن امروزی است. اکثر تحقیقات در رابطه با تغذیه و بیماری ام.اس در آلمان انجام شده است.

محققان دریافته‌اند که انسان‌های اولیه، برای مـثال، در گـذشته، اسکـیموها و بعضی از قبایل افریقایی و امریکای مرکزی، به بیماری ام.اس دچار نمی‌شدند، اما به محض اینکه شروع به خوردن غذاهای مـردم سـفیدپوست و مـصرف انـواع کنسروها کردند، میزان بیماری در آنها نیز مـانند انسـان‌های مـتمدن شـد. دکـتر جرگن کلازن[1] (بیوشمیست دانمارکی) کشف کرد که در رژیم غذایی مبتلایان به ام.اس، کمبود اسیدهای چرب و ویتامین اِف وجود دارد. پزشکان اروپایی نیز این

1. Dr. Jorgen Clausen

نقص را تأیید و تغذیه درمانی را توصیه می‌کنند. دو پزشک اتریشی، دکتر ایگل[1] و لوتوس[2] در گزارش خود تأکید کرده‌اند که با رژیم خاص و محدود، می‌توان بیماران را کاملاً یا تقریباً درمان کرد.

وقتی این روش به تنهایی نتواند بر موارد پیشرفته تأثیر کند، همراهی آن با ماساژ درمانی می‌تواند تأثیر مثبتی بر روند درمان بگذارد و آن را درمان کند. بسیاری از رژیم‌های مخصوص، شامل غذاهای طبیعی از قبیل سبزیجات و میوه‌های خام، جوانهٔ غلات، مخمر و دانه گندم است. مصرف لسیتین خالص در رژیم شخص بسیار مؤثر است. مضرات لسیتین را در فصل یازدهم: رژیم، ویتامین‌ها و ماساژ درمانی مطالعه کنید. پوشش میلین[3] که محافظ روی عصب است، به این تغذیه نیاز دارد. لسیتین به سیستم هضم و جذب غذا کمک می‌کند و ویتامین‌های مورد نیاز (ویتامین‌های آ، دی، ای و ک) را در چربی‌های خون حمل می‌کند و برای سلول‌ها جنبهٔ حیاتی دارد.

دوستی در مورد نتایج هیجان‌انگیز ماساژ درمانی نامه‌ای برایم نوشت که خلاصه آن را می‌خوانید:

خانم کارتر،

چندی پیش یکی از دوستانم را که به بیماری ام.اس مبتلاست، تحت ماساژ درمانی قرار دادم. پای راستش بی‌حس و کرخ شده بود و او برای راه رفتن، ناچار از عصا استفاده می‌کرد. در اولین مراحل درمان، توانست انگشتان پای خود را تکان دهد؛ کاری که مدت‌ها قادر به انجام آن نبود. نیازی به گفتن نیست که چگونه از طریق ماساژ درمانی، ظرف مدت کوتاهی بهبود یافته بود.

ارادتمند شما

م.آ

1- Dr. Eckel 2- Lutz

3. myelin

امواج انرژی، از طریق ماساژ درمانی، رشته‌های عصبی آسیب‌دیده را بهبود می‌بخشد

یکی از متخصصان طب سوزنی بر این باور است که این شیوهٔ درمان (طب سوزنی)، احتمالاً مجاری فرعی را در سیستم مرکزی عصبی تحریک می‌کند. به عبارت دیگر، از طریق این مجراها فرمان‌هایی که به قسمت‌های مختلف بدن فرستاده می‌شود، با پشت سر گذاشتن رشته‌های عصبی آسیب‌دیده انتقال می‌یابد. بنابراین، با ماساژ دادن کانون‌های بازتابی، نیروی حیاتی الکتریکی، در طول نصف‌النهار مربوط به همان منطقه حرکت می‌کند و در نتیجه، رشته‌های عصبی آسیب‌دیده را دور می‌زند و باعث جریان یافتن انرژی می‌شود. دکتر کاسلو، متخصص طب سوزنی می‌گوید: ترکیب یک رژیم غذایی طبیعی (کنسرو نشده) همراه با روش‌های طب سوزنی روی گوش، اثرات فلج‌کنندهٔ بیماری را کاهش می‌دهد. یکی از بیماران مبتلا به ام.اس موفق شد پس از ده جلسه درمان، عصای خود را کنار بگذارد. نامه‌ای که در زیر می‌خوانید به این موضوع اشاره دارد:

بهبود سریع و شگفت‌انگیز

خانم کارتر،

چندی پیش شخصی که برای دیدار خانواده‌اش به اینجا آمده بود، به علت آسیب‌دیدن اعصاب ساق پایش به من مراجعه کرد. ساق پا به طور کلی همه عضلات پایش کرخ و بی‌حس بود؛ اما پس از دو جلسه درمان (از طریق ماساژ دادن مراکز بازتابی) به تدریج، بی‌حسی پاهایش برطرف شد و به طرز شگفت‌آوری بهبود یافت و من مطمئن هستم که ادامهٔ معالجات، باعث پیشرفت درمان او خواهد شد.

ارسال انرژی الکتریکی به مغز

فردی که دچار بیماری ام.اس است، می‌تواند از طریق ماساژ دادن مراکز حساس واکنشی، به درمان خود کمک کند. برای این منظور، باید مراکز بازتابی روی گوش‌ها را با استفاده از تکنیک‌های فشار درمانی و نیشگون گرفتن تحریک

کند. در نتیجه، ماساژ دادن همهٔ قسمت‌های گوش می‌تواند مراکز بازتابی شفابخش را تحریک کند و باعث بهبود بیمار شود. بنابراین، همه قسمت‌های انگشتانِ دست و پا، به ویژه نوک انگشتان شست دست و پا را ماساژ دهید. این عمل باعث ارسال انرژی حیاتی الکتریکی به مغز می‌شود. دست‌ها را به هم بمالید. بعد، کف دست راست خود را روی نوک سر خود قرار دهید تا نیرو و انرژی مثبت تولید کند.

با سه انگشت وسطی دست راست، به آرامی روی نوک سرتان ضربه بزنید تا مراکز بازتابی را برای درمان تحریک کنید. مراکز بازتابی بالای سر و نیز مراکز متعدد در سراسر شیار کاسه سر (از پیشانی تا گردن) را فشار دهید و به آرامی به آنها ضربه بزنید. نمودار شماره ۱۴ را ببینید. اینجا محلی است که مغز به دو نیمکره راست و چپ تقسیم می‌شود. شما می‌توانید به تمامی قسمت‌های بالای سر خود (از یک گوش تا گوش دیگر) به آرامی ضربه بزنید. در این محل، نیروی محرکه کورتکس[1] مغز قرار دارد و ماهیچه‌های اختیاری بدن را کنترل می‌کند. توجه داشته باشید که تحریک این نقطه بسیار موثر است.

هر دو دست خود را روی نوک سرتان بگذارید و با انگشتان شل و راحت، به طور متناوب روی تمام قسمت‌های سر ضربه بزنید (درست مثل زمانی که به سرعت تایپ می‌کنید). سپس با هر دو دست خود، روی مراکز حساس مغز (در امتداد شیار طولی و از یک گوش به گوش دیگر) کار می‌کنیم. به خاطر داشته باشید که با ماساژ دادن روی مراکز بازتابی انگشتان دست و پا، باعث گشایش مجاری الکتریکی[2] مغز می‌شویم. هر سلول عصبی در داخل مغز، ارتباط سلول به سلول بسیاری را بوجود می‌آورد؛ که هر سلول، اطلاعات خود را از سلول دیگر دریافت می‌کند و تصمیم می‌گیرد که پیام عصبی را انتقال بدهد یا ندهد.

نتیجه، بستگی به میزان "شارژ الکتریکی"[3] دارد که هر یک از سلول‌های مغز در خود دارد. اگر سلول مغزی به اندازه کافی شارژ داشته باشد، پیام خود را منتقل می‌کند.

1- cortex قشر خارجی

2- electrical lines

3. electrical charge

فصل بیست و نهم

با استفاده از ماساژدرمانی، اضطراب و نگرانی خود را رفع کنید

اضطراب و نگرانی، باعث تنش‌های شدید جسمی می‌شود که پیری زودرس و بیماری‌های روان ـ تنی را به دنبال دارد.

ماساژ درمانی باعث آرامش بدن می‌شود و با تنظیم کارکردهای بدن، جریان خون را بهبود می‌بخشد و به ترمیم بافت‌های بدن کمک می‌کند. پس از ماساژ درمانی در می‌یابید که همه اضطراب‌ها و تنش‌های بدن شما برطرف می‌گردد و در نتیجه، مغز شما آرامش پیدا می‌کند.

اطرافیان شما اولین کسانی هستند که از بهبود خُلق و رفتار شما آگاه می‌شوند و به احتمال زیاد، این نکته را به شما یادآوری می‌کنند. طبعاً وقتی از تنش‌ها رها می‌شوید، شخصیتی مثبت پیدا می‌کنید و روابط شما با دیگران بهبود می‌یابد.

هنگامی که دچار تنش‌های جسمی و عاطفی می‌شویم، چنین به نظر می‌رسد که در مواجهه با مشکلات، هیچ کنترلی نداریم؛ در حالی که برعکس باید یاد بگیریم که انرژی خود را افزایش دهیم و از فشار نگرانی و اضطراب بکاهیم. در اینجا می‌خواهم روش‌های مثبت و مؤثری را برای کنترل و مهار اضطراب به شما بیاموزم. با این آموزش‌ها، سلامت، شادابی و اعتماد به نفس خود را باز خواهید یافت.

مهم نیست کجا هستید. به روی سینه خود ضربه بزنید و سعی کنید با صدای بلند بخندید. با این روش (خنده شدید)، در واقع، غده تیموس و سیستم لنفاوی

خود را تحریک می‌کنید. تصویر شماره ۲ را ببینید. وقتی با خم کردن مچ دست، به روی سینه خود ضربه می‌زنیم، باعث پمپاژ مجاری لنفاوی می‌شویم.

وقتی می‌خندید و به روی سینه خود ضربه می‌زنید، انرژی تازه‌ای به غده تیموس خود می‌بخشید. غده تیموس و غدد لنفاوی، با تغییر پروتئین‌ها به قند در خون، به تولید انرژی آنی و سریع کمک می‌کنند. هنگامی که در هاوایی زندگی می‌کردم، روزی نیاز به ماساژ درمانی غده تیموس پیدا کردم. در خیابانی در شهر کوچک کونا[1] قدم می‌زدم. ناگهان متوجه شدم که اهالی شهر چقدر دوست‌داشتنی و صمیمی هستند و گویی همه تبسمی بر لب دارند، آنجا بود که به یاد آوردم با ماساژ درمانی، غده تیموس را تحریک کرده‌ام و بی‌درنگ از ته دل خندیدم.

چگونه غدد درون‌ریز، اضطراب را کنترل می‌کند

هنگامی که دچار تنش و فشار عصبی هستید، همهٔ بدن شما تحت تأثیر این تنش قرار می‌گیرد. بعضی از پزشکان بر این باورند که تنش، قاتل شماره یک انسان است. انرژی را تحلیل می‌برد و مواد غذایی را از سیستم بدن می‌گیرد و تعادل هورمونی را بر هم می‌زند.

بنابراین برای تقویت و بازسازی هورمون‌ها و رساندن آنها به میزان طبیعی، نیاز به تحریک غدد مترشحه دارید. مراکز حساس مربوط به این غدد را تحریک کنید؛ زیرا تمامی آنها در تامین آرامش و سلامتی شما نقش مهّمی دارند. روی این مراکز بازتابی که در هر دو دست و پاها قرار دارند، برای کسب انرژی کار کنید. نمودار شماره ۲ را ببینید. این غدد برای متعادل کردن سلامتی و آرامش به یکدیگر نیاز دارند.

این غده‌ها احساساتی چون غم و شادی، هیجان، عشق، ترس و عصبانیت را تحت تأثیر قرار می‌دهند. بدین گونه، منش و نمای فکری و ذهنی انسان، به سلامت غدد درون‌ریز بستگی دارد. روی شست دست و پا را ماساژ دهید و بدین ترتیب به مغز و غدهٔ هیپوفیز انرژی ببخشید. مغز انسان به طور دائم انرژی الکتریکی تولید می‌کند که برای سلامت روانی ما بسیار مهم است. اگرچه این

1- kona

انرژی‌ها به اندازهٔ نیرویی که باعث ایجاد ضربان در قلب می‌شود نیرومند نیست، اما در تنظیم سلامت عاطفی ما اهمیت به سزایی دارد.

توجه خاص به مراکز بازتابی مربوط به غدهٔ تیروئید داشته باشید؛ زیرا این غده، درجهٔ حرارت بدن را کنترل می‌کند و باعث آرامش اعصاب می‌شود. سپس مراکز بازتابی لوزالمعده را که انسولین ترشح می‌کند، ماساژ دهید. بدین ترتیب، عضلات شما می‌توانند قند را به انرژی تبدیل کنند. اکنون اجازه بدهید به غدد فوق کلیه که در هنگام نیاز بدن به انرژی بیشتر، آدرنالین ترشح می‌کند، بازگردیم. به مرکز بازتابی مربوط که در داخل دست قرار دارد، توجه می‌کنیم. این مرکز بازتابی را تقریباً در بالای مرکز کف دستان خود، به سمت انگشتان می‌یابید.

هنگامی که شما این کانون بازتابی را ماساژ می‌دهید، همزمان مراکز حساس واکنشی مربوط به شبکه عصبی پشت معده را نیز ماساژ داده‌اید. این حرکت به آرامش سیستم عصبی شما و تمام بدن کمک خواهد کرد.

روش طبیعی برای رفع تنش

آیا هرگز متوجه شده‌اید که چطور بعضی از اشخاص در هنگام عصبانیت، دست‌های خود را به هم می‌مالند؟ این یک روش بسیار طبیعی کسب آرامش است. انگشتان یک دست مراکز آرام‌بخش روی دست دیگر را ماساژ داده تحریک می‌کند.

چون یک دست در داخل دست دیگر می‌چرخد، برجستگی بندهای انگشتان به مراکز حساس مربوط به شبکهٔ عصبی پشت معده و سایر مراکز بازتابی که کل بدن را آرام می‌کنند، فشار وارد می‌آورد. تمرین دیگری که برای آرامش بخشیدن به اعصاب وجود دارد، چنگ زدن انگشتان دو دست در یکدیگر است. همهٔ مراکز بازتابی بین انگشتان را هفت بار فشار بدهید. این حرکت به طور قابل ملاحظه‌ای به شما آرامش می‌دهد. اگر به شدت تحت فشار باشید، می‌توانید روش مؤثرتری را به کار بگیرید؛ بدین ترتیب که انگشتان دو دست را درون هم به صورت قفل شده نگهدارید. سپس آنها را شل کنید و هر انگشت را تا روی برجستگی‌های وسط دست بالا بیاورید؛ به شدت فشار دهید و بعد رها کنید. این حرکت را هفت

بار انجام دهید. اکنون نوک همهٔ انگشتان خود را به یکدیگر فشار دهید و مجدداً رها کنید. چشمان خود را ببندید و نفس عمیقی بکشید و همان طور که نفس خود را به درون می‌کشید (دَم)، دستان خود را محکم در همدیگر فرو ببرید و مراکز بازتابی را فشار دهید. وقتی نفس خود را خارج می‌کنید (بازدم)، فشار را کاهش دهید و سراسر بدن خود را آرام کنید. تا آنجا که لازم می‌دانید، این تمرین را تکرار کنید.

چرا تنفس عمیق در کنترل اضطراب و تنش مؤثر است

تنفس عمیق و آرام، یکی از مهمترین راه‌های مؤثر کنترل تنش و افزایش سلامت جسمی و روانی است. آیا می‌دانید که مغز، حدود $\frac{1}{3}$ اکسیژن بدن را مصرف می‌کند؟ هوایی که ما تنفس می‌کنیم، با همهٔ حرکات و فعالیت‌های ذهنی ما هماهنگ می‌شود و به ما کمک می‌کند تا بتوانیم کار و فعالیت و تفکر مؤثرتری داشته باشیم. وقتی فردی تحت تنش‌های عصبی و فشارهای روانی قرار می‌گیرد، معمولاً نفس‌های کوتاه می‌کشد و در نتیجه، اکسیژن کمتری به مغز می‌رسد و ذهن و جسم را خسته و عصبی می‌کند. چند نفس آرام و عمیق بکشید. برای اینکه آهنگ تنفس و عضلات خود را آرام کنید، به افکار خوش‌آیند و شادی‌بخش بیندیشید تا به سرعت ذهن شما آرام شود.

با کمی توجه و مراقبت، به زودی از شدت فشار روحی و جسمی کاسته می‌شود و شما احساس آرامش می‌کنید.

از تصویرسازی برای رهایی از تنش استفاده کنید

ماساژ درمانی یکی از شگفت‌انگیزترین روش‌های دستیابی به آرامش است. وقتی روی مراکز بازتابی بدن خود کار می‌کنید، با افکار دلپذیر و صلح‌آمیز به خودتان آرامش می‌دهید. در این حال، می‌توانید به تصاویر مثبت و شادی‌بخش بیندیشید و خود را در جایی که دوست دارید، تصور کنید. در عالم خیال، تصور کنید که در یک ساحل آرام دراز کشیده‌اید و صدای امواج آرام دریا را می‌شنوید و پرتو زیبای ماه را در ساحل می‌بینید. به موج‌هایی که بر شن‌های ساحل می‌لغزد،

گوش دهید و به صدای دلنواز مرغان دریایی توجه کنید و در عین حال، به بوق کشتی‌هایی که از فاصله‌ای دور می‌آید، گوش فرا دهید. بار دیگر خود را در کنار یک دریاچه که اطراف آن را کوه‌های بلند دربرگرفته، تصور کنید. به نسیم آرامی که در درختان بلند کاج می‌پیچد و به نوای آرام‌بخش پرندگان که آواز می‌خوانند، گوش فرا دهید.

به طور منظم نفس بکشید و به آرامی روی مراکز بازتابی پاها، دست‌ها، سر و یا گوش‌ها کار کنید. مراکز بازتابی جادویی را به آرامی ماساژ دهید. به زودی همهٔ تنش‌ها رفع خواهد شد. تصویر شمارهٔ ۵۲ را ملاحظه کنید. از ابزار ماساژدهنده استفاده کنید تا امواج آرامش در سراسر بدن شما جریان پیدا کند.

اعصاب، گردن و ستون فقرات خود را آرام کنید تا تنش رفع شود

ابتدا مرکز بازتابی پشت سر را که با بصل‌النخاع ارتباط دارد، ماساژ دهید. این نقطه، محل تقاطع طناب نخاعی با پایین‌ترین قسمت مغز است و با مراکز عصبی مربوط به کنترل تنفس، گردش خون و سایر قسمتهایی که اعمال حیاتی را بر عهده دارند، پیوند دارد. وقتی این مرکز بازتابی را تحریک می‌کنید، امواج انرژی را به سراسر بدن خود می‌فرستید. انگشت وسطی دست راست خود را در فرورفتگی پشت سر ـ دقیقاً زیر جمجمه ـ قرار دهید. نمودار شماره ۱۳ را ملاحظه کنید. به آرامی تا ۳ بشمارید و بعد رها کنید.

چندین بار این حرکت را تکرار کنید. اگر سرتان را به طرف جلو و عقب تکان بدهید، حرکت بافت‌های بالایی ستون فقرات را احساس می‌کنید.

هنگامی که دچار تنش و اضطراب هستیم، به نظر می‌رسد که عضلات خود را سفت می‌کنیم و همین واکنش باعث احساس درد در ناحیه پشت می‌شود. برای مقابله با این وضعیت، باید روی مراکز بازتابی مربوط به ستون فقرات و همچنین مراکز حساس واکنشی مربوط به عضلات و رباط‌های ستون فقرات کار کنید. با ماساژ دادن مراکز بازتابی مربوط به گردن که در اطراف شست دست یا پا قرار دارند، شروع کنید. شست پا یا دست را به اطراف بپیچانید (همان‌گونه که سرتان را می‌چرخانید). سپس آنها را از یک طرف به طرف دیگر حرکت دهید. اکنون تمام

مراکز حساس ستون فقرات را ماساژ دهید. قوس طولی پا (یا پایین کف دست) را با یک حرکت چرخشی ماساژ دهید تا سفتی و انقباض آن کم شود. مراکز بازتابی شانه‌ها و کپل‌ها را که در قسمت بیرونی دست‌ها و پاها قرار دارد ماساژ دهید. اکنون به نمودار شماره ۴ نگاه کنید و نقطه‌ای را که مرکز بازتابی اعصاب سیاتیک در روی کف پا قرار دارد و مسیر آن را به سمت بالای ساق پا ملاحظه کنید.

مراکز حساس واکنشی زیر کف پا و نیز بالا و پایین عضله پشت ساق پا را ماساژ دهید. عصب سیاتیک که از ریشه‌های عصب ستون فقرات در قسمت کمر منشعب می‌شود، علامتی را جهت کنترل عضلات به پایین ساق پا و نیز بالای ساق (به منظور تحریک احساسات) می‌فرستد. به همهٔ این مراکز حساس واکنشی توجه کنید تا آرامش کامل بدست آید. باید همه مراکز بازتابی مربوطه را ماساژ دهید. همیشه به یاد داشته باشید که ماساژ را روی هر دو دست و هر دو پا انجام دهید.

روش دیگری که برای برطرف کردن تنش در ناحیه گردن وجود دارد، بالا بردن شانه‌هاست. شانه‌های خود را بالا (تا نزدیک گوش‌ها) بیاورید و سپس به پایین برگردانید. این تمرین را ۴ یا ۵ بار تکرار کنید. بعد، همچنان که شانه‌ها را بالا می‌آورید، آن را به طرف پشت بکشید، به طوری که انگار یک پرتقال را ما بین استخوان‌های شانه خود می‌فشارید. این تمرین را ۴ یا ۵ بار انجام دهید. اکنون دستهای خود را به شدت به جلو و عقب تکان دهید، درست مثل زمانی که می‌خواهید آب را از دست‌های خود بچکانید. این حرکت، باعث افزایش جریان خون و رهایی از تنش و اضطراب می‌شود. این تمرین را حدود ۱۵ ثانیه انجام دهید.

ماساژ درمانی، یک مسکن و آرام‌بخش طبیعی است

برای تمرینات خود زمان معینی را در نظر بگیرید تا روش‌های ماساژ درمانی را به شکل کامل انجام دهید و بدین ترتیب، آرامشی مطلوب در سراسر بدن خود به وجود آورید.

ماساژ درمانی مؤثرتر از مصرف مسکن است

یکی از همکاران دخترم، در اثر فشارهای شغلی، به دردهای معده و ترش کردن دچار شده بود. دردهای او هر روز بیشتر می‌شدند تا سرانجام او را به درمانگاه کشاندند. پزشک معالج چنین تشخیص داد که او تحت فشار شدیدی قرار دارد و به زودی دچار زخم‌های معده خواهد شد؛ مگر اینکه از فشارهای روحی خود بکاهد. به همین دلیل، برای او داروهای آرام‌بخش و مسکن تجویز کرد؛ اما این داروها تأثیر مثبتی نبخشید و در نتیجه، اضطراب او ادامه یافت؛ به طوری که دیگر انرژی کافی برای انجام وظایف اداری خود را نیز نداشت. یکی از روزها همسرش برای آرامش بخشیدن به او، از روش‌های ماساژ درمانی استفاده کرد و در نتیجه، او آن شب بسیار راحت خوابید و روز بعد هم که به سر کار خود رفت، وضعیت بهتری داشت. بدین ترتیب، پس از یک هفته، دیگر نیازی به مصرف دارو پیدا نکرد و ناراحتی معدهٔ او نیز برطرف شد. او با شادی به دختر من گفت که دیگر احساس ناراحتی نمی‌کند؛ زیرا از "داروی آزاد طبیعت یعنی ماساژ درمانی استفاده می‌کند!"

هضم غذا

بعضی از مشکلات معده از جمله زخم‌های معده و اثنی عشر در اثر ترشح اسیدهایی است که در معده باقی می‌ماند و هنگامی که شخص دچار تنش و اضطراب می‌شود، شروع به سوزاندن دیوارهای معده می‌کند. روشی که در اینجا توصیه می‌کنم برای مواقعی است که دچار درد شدید هستید و در محل کار خود و یا جایی قرار دارید که قادر به ماساژ درمانی کامل نیستید. پردهٔ گوشتی ما بین انگشتان سبابه و شست را که در هر دو دست وجود دارد (با توجه به تصویر شماره ۴۳ در ناحیه اسفنجی واقع در ۲/۵ سانتیمتر قسمت سه گوش) پیدا می‌کنیم و با روش چرخشی همراه با فشار و نیشگون ماساژ می‌دهیم تا جایی که دستگاه گوارش عملکرد مناسبی به خود بگیرد. همچنین، روی ناحیه گوشتی زیر شست دست نیز کار می‌کنیم (تصویر شماره ۴۴ را ببینید). گوش‌های خود را نیز بارها بمالید تا بدین ترتیب خون بیشتری در آنها جریان یابد. تصویرهای شماره ۲۰ و ۲۱ را ملاحظه کنید.

به زودی جسم و به ویژه سلسله اعصاب شما به طور کلی به آرامش می‌رسد. به خاطر داشته باشید که تمرین ساده زیر، برای رفع تنش‌ها فوق‌العاده مؤثر است:

با مشت بسته شروع کنید و به ترتیب، هر یک از انگشت‌ها را باز کنید. از انگشت کوچک شروع کنید. توجه داشته باشید که هر یک از انگشتان را از هم جدا کنید.

این تمرین را چهار بار تکرار کنید، دست‌ها را به یکدیگر بمالید و سپس آن را تکان دهید تا تنش و اضطراب شما برطرف شود. روش دیگری که برای رهایی از تنش وجود دارد، به سادگی و راحتی یک دهان‌دره و کشش عضلانی است. بدین گونه، احساس می‌کنید که حالت تنش و نگرانی شما محو می‌شود.

چگونه ضربان قلب خود را کاهش دهیم

هنگامی که دچار تشویش و اضطراب می‌شوید و قلب شما به شدت شروع به تپیدن می‌کند، مجبورید کاری را که انجام می‌دهید کنار بگذارید و استراحت کنید. اجازه ندهید که اضطراب و عصبانیت از کنترل شما خارج شود. مطمئن باشید که ماساژ درمانی می‌تواند شما را آرام کند. بنابراین، نخست، مراکز بازتابی مربوط به قلب را که در روی دست و پای چپ قرار دارند، ماساژ دهید. قسمت عرضی و پایین کف دست را در اطراف انگشت کوچک خود ماساژ دهید. این تمرین، به آرام شدن شما کمک شایانی می‌کند؛ زیرا با این روش، انرژی شفابخش را به سوی قلب خود می‌فرستید. نمودارهای شماره ۳ و ۵ را ملاحظه کنید.

روش سریع و ساده دیگری نیز برای کاهش ضربان قلب وجود دارد که من آن را از مردی در "آریزونا" آموختم. دست چپ خود و به ویژه محل نبض را در روی مچ، درون آب یخ قرار بدهید (از هر دو دست استفاده کنید و ترجیحاً پاهای خود را هم در آب یخ فرو ببرید). حتی می‌توانید مقداری از آب را روی صورت و اطراف گردن خود بپاشید. این روش کمک می‌کند که خون شما سرد شود و ضربان قلبتان نیز کاهش یابد. محققان از مطالعه دلفین‌ها دریافتند که وقتی داخل آب یخ می‌روند، ضربان قلبشان کاهش می‌یابد. این موضوع در مورد انسان نیز صادق است.

۱۵ روش ویژه برای تسکین تنش و اضطراب

۱. کف دست‌ها و پاهای خود را به طور ظریف و دقیق ماساژ دهید. ماساژ درمانی، کلید اصلی دستیابی به آرامش کامل است.
۲. پاهای خود را بالا ببرید و افکار منفی را از ذهن خود دور کنید.
۳. کفش‌های راحت بپوشید و برای یک راه‌پیمایی آرام و مطلوب، به خارج از خانه بروید.
۴. چشم‌های خود را ببندید و در ذهن خود به تصاویر زیبا و تجربه‌های خوش‌آیند و احساسات مطلوب بیندیشید.
۵. وقت خود را صرف سرگرمی‌های مورد علاقه خود کنید.
۶. در امور ورزشی یا سایر فعالیت‌هایی که برای شما لذت‌بخش است، شرکت کنید.
۷. بادوستان شوخ وبذله‌گو معاشرت‌کنید؛ زیراخندیدن،نگرانی‌راکاهش‌می‌دهد.
۸. چندین نفس عمیق و آرام بکشید تا جسم و روح خود را هماهنگ کنید و به آن آرامش ببخشید.
۹. آب، به طور کلی باعث تسکین و آرامش می‌شود. کنار رودخانه بنشینید، به صدای امواج آن گوش بسپرید و یا در آن آبتنی کنید.
۱۰. ورزش‌های کششی ساده انجام دهید تا مفاصل و عضلات تحت فشار خود را کمی آرام کنید.
۱۱. از روش‌های مختلف ماساژ درمانی استفاده کنید.
۱۲. استراحت کافی داشته باشید و اجازه دهید که بدن شما به طور طبیعی ترمیم و تازه شود.
۱۳. از نیروی شفابخش دعا و اندیشه‌ها و تلقینات مثبت استفاده کنید.
۱۴. زندگی خود را با صداقت، درستی و راستگویی همراه سازید، همدرد و هم‌سخن دیگران باشید و نسبت به آنها مهر و مروّت داشته باشید.
۱۵. ماساژ دادن مراکز بازتابی بین انگشتان، باعث آرامش می‌شود. دست‌های خود را در یکدیگر فرو ببرید و محکم بفشارید (۷ بار این حرکت را انجام دهید). سپس دست‌ها را تکان دهید؛ نفس عمیق بکشید و به خود آرامش دهید.

چگونه به جسم خود نیروی تازه‌ای ببخشیم و تنش‌ها را برطرف کنیم

تنش و اضطراب، انرژی ما را کاهش می‌دهد. در نتیجه، هنگامی که بدن شما از توان جسمی و ذهنی کافی برخوردار نباشد، قطعاً نیاز به تمرین‌های ماساژ درمانی دارید تا به ارگانیسم خود، نیروی تازه‌ای ببخشید. نخست، از روش‌های انرژی‌زا روی مراکز حساس واکنشی بدن استفاده کنید تا نیروی تازه‌ای در شما ایجاد شود. مراکز بازتابی کبدی را فراموش نکنید؛ زیرا ممکن است این مراکز نیاز به تحریک داشته باشند تا مواد مضری را که باعث ایجاد احساس خستگی و تنبلی در بدن می‌شود، پاکسازی کند.

بنشینید. سپس با هر دو دست یک پای خود را بگیرید. انگشتان خود را در قسمت پاشنه پا و شست‌های خود را در قسمت بالای پا قرار دهید. تصویر شماره ۶۷ را ملاحظه کنید. با شست و کف هر دو دست به طرف پایین و اطراف پا فشار دهید. همزمان، با انگشتان خود به کف پاهای خود فشار آورید. از روش ایجاد فشار و نیشگون نیز استفاده کنید. سریع عمل کنید تا خون به شکل بهتری جریان پیدا کند.

پاهای خود را با سرعت و شدت ماساژ دهید؛ روی چندین مرکز حساس واکنشی در یک زمان فشار وارد آورید. به استخوان‌های زیر پوست فشار وارد کنید و با حرکات محکمِ دست‌ها قسمت بالا و زیر پاها و انگشتان پا را به شدت ماساژ دهید. سپس قسمت‌های پشت پا و بالای ساق پا را به شیوهٔ فشار و نیشگون ماساژ دهید. همین عمل را روی پای دیگر نیز انجام دهید. بدین ترتیب، به زودی احساس خواهید کرد که انرژی شما تقویت شده و اضطراب و تنش‌های جسمی و روانی شما کاهش یافته است.

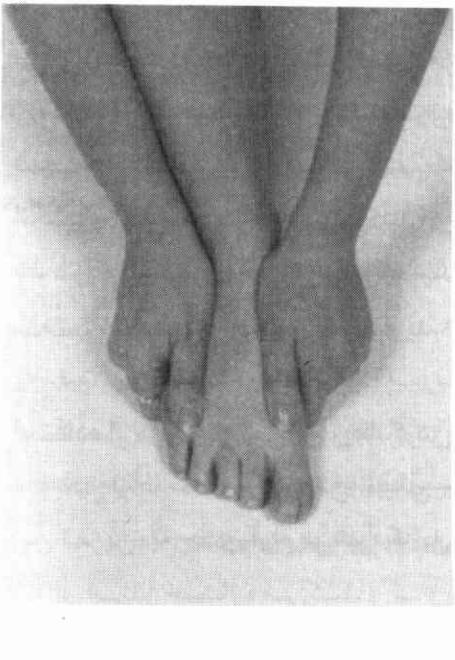
ماساژ درمانی برای کودکان و بزرگسالان

در طول سال‌ها تجربه و بررسی دریافتم که کودکان و بزرگسالان با استفاده از روش‌های ماساژ درمانی، احساس بهتری را تجربه می‌کنند. از جمله مراکز بازتابی که مورد علاقه آنهاست، مربوط به شبکهٔ عصبی پشت معده است. (این شبکهٔ عصبی در حفره شکم قرار دارد و پیغام‌های مغز را به قسمت میانی و بالای

شکم می‌فرستد) وقتی این مرکز بازتابی تحریک می‌شود، کل سیستم آرامش می‌یابد.

مراکز بازتابی مربوط به شبکهٔ عصبی پشت معده را به راحتی می‌توانید بیابید. یکی از دست‌ها را به صورت مشت درآورید. سپس به مشت خود نگاه کنید و ببینید انگشت وسطی و انگشت انگشتری در کجای کف دست شما قرار گرفته است. ما بین نوک این دو انگشت محلی است که مرکز بازتابی وجود دارد. با شست دست مقابل این محل را فشار دهید و به آرامی تا ۳ بشمارید، نفس عمیق بکشید و سپس فشار را به تدریج رها کنید. شش بار این تمرین را انجام دهید. بدین ترتیب، اضطراب و عصبانیت شما رفع خواهد شد.

یک کودک ۶ ساله به من گفت: وقتی هنگام بازی با برادرم به طرز وحشتناکی عصبانی می‌شوم، این مرکز بازتابی (شبکهٔ عصبی پشت معده) را فشار می‌دهم و فوراً احساس آرامش می‌کنم.



عکس ۶۷: برای تجدید انرژی: مراکز حساس را با شدت ماساژ دهید. همچنین، ماساژ دادن مراکز مهّم واکنشی مربوط به سیستم لنفاوی، به دفاع بدن در برابر بیماری کمک می‌کند.

کنترل تنش و عصبانیت با استفاده از خندیدن

خنده برای هر کسی به منزلهٔ داروی شفابخش است. خنده‌ای که از ته دل باشد، باعث برطرف کردن همهٔ تفکرات منفی آزاردهنده می‌شود؛ زیرا وقتی شخص می‌خندد میزان مواد شیمیایی در مغز او افزایش می‌یابد و بدین ترتیب، افسردگی و نگرانی کاهش می‌یابد. خنده داروی آرام‌بخشی است که هیچ‌گونه عوارض جانبی ندارد. خنده را باید یک نیروی شفابخش دانست. مطالعات دانشگاه کالیفرنیا در دیویس، به منظور بررسی نقش خنده در محافظت از سلامت بدن نشان می‌دهد که خنده برای بهبود وضعیت ریه‌ها و سیستم تنفسی اهمیت خاصی دارد و ورزش بسیار مناسبی برای صورت و سایر اعضاء داخلی است. چندین بار خندیدن در طول روز (از ته دل) معادل ۵ دقیقه پارو زدن در یک قایق است.

بنابراین، از تأثیر جادویی خنده در افزایش شادابی و جوانی غافل نشوید. خنده، همچنین، باعث رفع عصبانیت و خصومت می‌شود.

چگونه از ماساژ درمانی، برای خواب راحت استفاده کنیم

آیا هرگز هنگام خواب‌آلودگی، چشمان خود را مالیده‌اید؟در این صورت، به طور طبیعی "مراکز خواب" را فشار و ماساژ داده‌اید. این مراکز کوچک بازتابی را می‌توان دقیقاً در بالای گوشه داخلی هر چشم یافت.

داخل و قسمت بالایی چشم‌ها را ماساژ دهید. برای این منظور از نوک شست‌ها استفاده کنید (افرادی که ناخن‌های بلند دارند، از برجستگی‌های انگشتان اشاره خود استفاده می‌کنند). همچنین می‌توانید شست و انگشت اشاره خود را برای فشار دادن پل بینی که میان دو چشم قرار دارد، به کار ببرید. برای مدت ۱۵ ثانیه فشار دهید و نگهدارید. چندین بار این تمرین را انجام دهید.

استفاده از مراکز بازتابی گوش‌ها، گردن و دست‌ها برای به خواب رفتن سریع

یکی از دوستان من، روش طبیعی جالبی را ابداع کرده که معمولاً قبل از پایان این تمرین، به حدی آرام می‌شود که به خواب می‌رود.

او ابتدا خمیازه می‌کشد و تمرین‌های کششی را انجام می‌دهد. سپس

دست‌های خود را روی گوش‌هایش می‌گذارد و برای مدت ۳۰ ثانیه روی تمام مراکز بازتابی گوش کار می‌کند. سپس در قسمت گردن، روی زردپی‌ها را فشار و ماساژ می‌دهد. هر بار یک قسمت بدن را ماساژ می‌دهد و بعد، به بازوی چپ می‌پردازد و آن را تحت فشار و ماساژ قرار می‌دهد. سپس این روش را روی قسمت راست تکرار می‌کند و بدین‌گونه، بر بی‌خوابی چیره می‌شود و به تنفس خود نیز توجه می‌کند تا طبیعی و منظم باشد.

خواب راحت، با ماساژ دادن مراکز بازتابی پا

برای این منظور، از نوعی ماساژ دهنده غلتک مانند استفاده می‌کنیم. به این ترتیب که آن را روی زمین قرار می‌دهید و با پای خود آن را می‌غلتانید. با این وسیله، بیشتر کانون‌های حساس مربوط به اندام‌ها تحریک می‌شوند و شما کاملاً احساس آرامش می‌کنید؛ به طوری که روی صندلی به خواب می‌روید. با این روش، در واقع همهٔ غدد و اعضاء بدن به طور طبیعی کار خود را انجام می‌دهند. هنگام خواب، بدن شما سلول‌ها و بافت‌های جدیدی می‌سازد و این زمان برای شفابخشی بهترین وقت است.

بی‌خوابی هرگز

آهسته و عمیق نفس بکشید و از روش‌های ماساژ مراکز حساس واکنشی، برای تسکین و آرامش بدن خود استفاده کنید. چنانچه به هر دلیل، دچار بی‌خوابی شده‌اید، فوراً محیط اطراف خود را بررسی کنید؛ اگر به علت نور زیاد، دچار بی‌خوابی شده‌اید، ماسکی روی چشم خود قرار دهید و اگر سروصدا مانع بی‌خوابی شماست، از ابزار مخصوص کاهش صدا، موسوم به "گوش‌گیر" استفاده کنید. چنانچه هوا سرد یا گرم باشد، می‌توانید لباس‌های مناسب بپوشید. در صورت مصرف کافئین، به آسانی به خواب نخواهید رفت. پس از ساعت ۴ بعدازظهر، نوشیدنی یا غذاهای تند و تحریک‌کننده مصرف نکنید. اگر به علت درد و پی‌آمدهای بیماری، دچار بی‌خوابی شده‌اید، می‌توانید از ماساژ درمانی برای آرامش خود استفاده کنید.

با ماساژ درمانی بر بی‌خوابی غلبه کنید

چنانچه احساس خستگی می‌کنید و به همین علت، دچار بی‌خوابی شده‌اید، این تمرین را انجام دهید:

به پشت دراز بکشید. دست‌ها را به یکدیگر قلاب کنید و محکم روی سینه فشار دهید. انگشتان قلاب شده خود را ۷ بار به یکدیگر فشار داده و رها کنید. انگشت‌ها را کاملاً به روی دست فشار دهید. انگشتان خود را همچنان به صورت قلاب نگهدارید؛ سپس آنها را شل کنید و همزمان با روش "فشار و رها" تک تک انگشت‌ها را تا بالای بندها بالا بیاورید.

چشمان خود را ببندید و نفس عمیق بکشید. هنگامی که نفس می‌کشید (دَم)، دست‌های خود را به یکدیگر فشار دهید. مراکز بازتابی بین انگشت‌ها را فشار و ماساژ دهید و هنگام بازدم، فشار دست‌ها را کم کنید. این تمرین را تکرار کنید.

یکی از مراکز مهم بازتابی که می‌تواند به شما آرامش دهد و باعث راحتی خواب شما شود، در دو طرف پیشانی قرار دارد (دقیقاً در قسمت بیرونی و در انتهای هر ابرو) از نوک انگشتان نشانه یا برجستگی بندهای انگشتان استفاده کنید و برای ۱۵ ثانیه به طور همزمان این دو نقطه را ماساژ دهید. این تمرین را حدود ۳ تا ۴ دقیقه تکرار کنید و رها سازید. تصویر شماره ۶۱ را ملاحظه کنید.

غذاهایی که برای خواب راحت مؤثرند

غذاها تغییراتی را در بدن و همین طور در مغز به وجود می‌آورند و روی خواب شما تأثیر می‌گذارند. فرآورده‌های لبنی مانند پنیر و ماست، به خواب شما کمک می‌کنند. یک لیوان شیر گرم با یک موز یا یک تکه نان، باعث بهبود و افزایش خواب می‌شود. اسیدهای آمینه از غذا به جریان خون و از آنجا به سوی مغز می‌روند و باعث می‌شوند که شما احساس خستگی کنید. رهنمودی که در این زمینه بسیار مؤثر است، نوشیدن یک فنجان آب گرم، همراه با ۲ قاشق سوپخوری عسل خالص و یک قاشق سوپخوری عصارهٔ سرکهٔ سیب یا آب لیموی تازه است. آن را خیلی آهسته مزه مزه کنید. پس از آن دندان‌ها را مسواک کنید تا بقایای عسل و سرکه از دندان‌ها پاک شود. اکنون به رختخواب بروید و خواب‌های شیرین ببینید!

با تمرکز ذهنی بر روی تنفس خود به آرامش می‌رسید

وقتی احساس نگرانی و اضطراب می‌کنید، نیاز به تمرکز ذهنی بر روی تنفس خود دارید. بنابراین، ابتدا چند نفس آرام و عمیق بکشید تا به آرامش شما کمک شود. افکار و اندیشه‌های شادی‌بخش به مغز خود راه دهید تا آرامش خود را باز یابید و برای استراحت آماده شوید. تنفس عمیق و افکار مثبت به شما آرامش می‌بخشند و در نتیجه، به زودی نگرانی‌ها و اضطراب شما برطرف می‌شود و شما به نحو عجیبی احساس آرامش خواهید کرد. مرکز بازتابی مربوط به شبکه عصبی پشت معده را در مرکز دست خود فشار دهید تا اعصابتان آرام شود.

درد جسمانی باعث بی‌خوابی می‌شود

وقتی درد دارید و جسم شما ناراحت است، داشتن یک خواب راحت بسیار مشکل است. هنگام ناراحتی، عضلات بدن منقبض می‌شود و باعث گرفتگی جریان طبیعی خون می‌گردد (اگر ورمی در بدن وجود داشته باشد، جریان خون دچار اختلال می‌شود).

جاری شدن خون به قسمت‌های دردناک بدن، باعث رهایی از درد و رنج می‌شود. ماساژ دادن مراکز بازتابی مخصوص بر روی دست‌ها، در کاهش درد مؤثر است. تصویر شماره ۴۳ را ببینید. با استفاده از ماساژ درمانی، بدن شما استراحت می‌کند و جریان خون بهبود می‌یابد.

فصل سی‌ام

چگونه با ماساژدرمانی بر اعتیاد غلبه کنیم

ماساژ درمانی یک جایگزین مناسب برای موادی است که به مصرف آنها اعتیاد پیدا کرده‌ایم؛ از جمله الکل، مواد مخدر، قمار، روابط نامشروع، مصرف بعضی داروها و غیره که می‌تواند نقش عمده‌ای در بیماری‌های روان ـ تنی داشته باشند. ماساژ درمانی می‌تواند اضطراب و تنش را برطرف کند و آرامش را جایگزین آن نماید. برای کمک به افراد معتاد، می‌توانید با ماساژ درمانی به او کمک کنید.

کمک به الکلی‌ها

پزشکان دریافتند که بیماران الکلی دچار نوعی اختلال غددی هستند که می‌توان آن را با مرض قند مقایسه کرد. فردی که دچار بیماری قند است، انسولین کافی در بدنش تولید نمی‌شود و در نتیجه، قند خونش بالا می‌رود. در هر حال، در افراد الکلی، به میزان زیادی انسولین تولید می‌شود که به کاهش قند خون آنها می‌انجامد.

دو غده مهمی که درگیر این بیماری هستند، عبارتند از: غدد فوق کلیوی و غده هیپوفیز که آنها را تنظیم می‌کند. غده مهم دیگر، پانکراس یا لوزالمعده است که انسولین تولید می‌کند. برای تنظیم این غدد و تحریک آنها، نخست باید روی مرکز بازتابی غده هیپوفیز تمرکز کنیم؛ زیرا سایر غدد را تنظیم و کنترل می‌کند. شما مرکز بازتابی هیپوفیز راکه در وسط قسمت گوشتی انتهایی هر دو شست پا و

قسمت گوشتی هر دو شست دست قرار دارد، خواهید یافت. نمودار شماره ۲ را ملاحظه کنید. سپس مراکز بازتابی غدد فوق کلیه و لوزالمعده را که در دست و پا قرار دارد، ماساژ می‌دهیم. انگشت شست را روی مرکز بازتابی کلیه می‌گذاریم و کمی بالا به سمت انگشتان دست یا پا حرکت می‌دهیم تا به مرکز بازتابی غدد فوق کلیه برسیم. این منطقه را با حرکت فشاری، چرخشی ماساژ می‌دهیم. به نمودار نگاه کنید تا ببینید که مرکز حساس واکنشی لوزالمعده در کجا قرار دارد. خیلی نزدیک به مراکز حساس کلیه‌ها و معده است. شما می‌توانید این نوع ماساژ را تقریباً در سراسر عرض دست و پا ادامه دهید. ماساژ مرکز حساس واکنشی کبد نیز بسیار مهم است. به یاد داشته باشید که اگر این مرکز حساس باشد، فقط برای یک دقیقه روی آن کار کنید. سپس ماساژ را از سر بگیرید و هرگز فراموش نکنید که برای بیرون راندن ترکیبات زیانبار شیمیایی و مواد دفعی، غدد لنفاوی را ماساژ دهید.

آقای اچ. که از ۱۸ سالگی به الکل معتاد شده بود، در ۶۶ سالگی توانست با استفاده از روش‌های ماساژ درمانی به زندگی عادی خود باز گردد.

استفاده از مراکز بازتابی گوش برای درمان و ترک اعتیاد

یکی از روش‌های مؤثر برای ترک اعتیاد در اشخاص، استفاده از مراکز بازتابی گوش است. این روش، به ویژه زمانی مفید است که فرد به دلیل عدم مصرف مواد (سندرم محرومیت)، فشار زیادی را تحمل می‌کند. نمودار شمارهٔ ۱۵ را ملاحظه کنید. از بالای گوش، محلی که مرکز حساس واکنشی انگشتان پا و مرکز حساس واکنشی خود پا قرار دارد، شروع کنید.

یک یا دو دقیقه این قسمت را ماساژ دهید و سپس به قسمت پایین گوش بروید. در قسمت مرکز گوش در جایی که مراکز واکنشی طحال و کبد قرار دارند، توقف کنید. برای مدت ۲ دقیقه، این مرکز حساس را ماساژ دهید و سپس به قسمت نرمه گوش بروید. قسمت جلو و عقب نرمه گوش را با حرکت فشار و نیشگون ماساژ دهید. برای هر گوش می‌توانید بین ۵ تا ۱۰ دقیقه وقت بگذارید و بعد فشار را رها کنید. هر قدر لازم است این ماساژ را تکرار کنید تا بیمار بهبود یابد و نیازی به معالجه نداشته باشد. از یک گیره بازتابی می‌توانید برای فشار دادن

نرمه گوش استفاده کنید (تصویر شماره ۱۹ را ملاحظه کنید)؛ زیرا این کار با دست خسته کننده است. نتیجه این نوع ماساژ برای افراد معتاد، فوق‌العاده مؤثر و جالب بوده است. روش‌های ماساژ برای کمک به بهبود سردردها و حالت خماری مورد استفاده قرار می‌گیرد؛ همچنان که برای تسکین سایر دردها و تنش‌ها نیز تأثیر مثبت دارد.

با کشیدن موهای سر برای مدت ۱۵ ثانیه مراکز بازتابی تمام بدن را تحریک کنید. تصویر شماره ۱۰ را ببینید. همچنین با برس سیمی به سر ضربه بزنید تا حالت خماری بهبود یابد. تصویر شمارهٔ ۱۲ را ببینید.

ماساژ درمانی و داروها

اکثر داروهایی که به بدن وارد می‌شوند، در کبد به سوخت و ساز می‌رسند و از طریق کلیه‌ها ترشح می‌شوند. بنابراین، مراکز بازتابی مربوط به این اعضاء همانند مراکز بازتابی مربوط به غدد مترشحه، باید مورد توجه بیشتری قرار بگیرند تا بدن را به تعادل برسانند. نمودارهای شمارهٔ ۲، ۳ و ۵ را ملاحظه کنید.

ممکن است دریابید که مراکز بازتابی مربوط به کبد یا کلیه حساسند، زیرا سمومی که از سایر اندام‌های بدن آزاد می‌شوند، باعث ایجاد گاز اضافی برای آنها می‌شوند. ماساژ درمانی، تغذیهٔ مناسب و ورزش برای بدن شفابخش است؛ زیرا به ذهن اعتماد و اراده را القاء می‌کند و روحیه را بالا می‌برد. کنترل عادت‌ها برای شاد زیستن و زندگی طولانی و بدون درد و رنج ضروری است. مجدداً باید یادآور شوم که عملکرد بدن تا چه حد به آب و هوا بستگی دارد. مصرف ویتامین ث و پتاسیم برای بیرون راندن مواد سمی از بدن ضروری هستند.

کمبود اکسیژن در سیگاری‌ها

افرادی که بیش از حد در روز سیگار می‌کشند، دچار کمبود اکسیژن می‌شوند و در نتیجه، ضربان قلب آنها بالا می‌رود. مقدار اکسیژن در ریه‌هایشان کاهش می‌یابد و مغز آسیب می‌بیند. برای جبران کمبود اکسیژن، از روش‌های نفس عمیق که پیشتر توضیح داده شد، استفاده کنید.

چگونه عملکرد ریهٔ خود را آزمایش کنید

یک کبریت معمولی را روشن کنید و آن را در انتهای طول بازوی خود نگهدارید. سپس نفس عمیقی بکشید. حالا مستقیم شعله را هدف قرار دهید و با یک فوت، شعله را خاموش کنید. اگر این عمل برای شما آسان باشد، ریه‌های شما خوب کار می‌کند وگرنه نیاز دارید که روی مراکز بازتابی مربوط به قلب و دستگاه گردش خون و سیستم تنفسی کار کنید (به ویژه ریه‌ها و قلب، نمودارهای شماره ۳ و ۵ را ملاحظه کنید). تنفس عمیق را تمرین کنید. سپس این آزمایش را چند روز دیگر انجام دهید. شما باید بتوانید از آن فاصله، شعله کبریت را خاموش کنید.

ترک سیگار با ماساژ درمانی

سیگار کشیدن، ترکیب شیمیایی خون را تغییر می‌دهد و باعث انقباض عروق خونی انگشتان دست و پا و تضعیف جریان خون می‌شود.

ماساژ درمانی، جریان خون را در سراسر بدن بهبود می‌بخشد. یکی از سیگاری‌ها که از گرفتگی انگشت پا و سردی پاهای خود شکایت داشت، پس از دو جلسه ماساژ درمانی، اظهار داشت پاهای او گرم شده و هیچگونه دردی در انگشتان پای خود احساس نمی‌کند. ماساژ درمانی، حتی پس از ترک سیگار هم بسیار مفید است؛ زیرا به دفع مواد مضر و سرطان‌زا از بدن شما کمک می‌کند.

ماساژ درمانی و معتادان به دارو

بیشتر معتادان به دارو، مشکل خواب دارند و از تنش‌های شدید رنج می‌برند. ممکن است کم خون باشند و از تورم مزمن کلیه و یا نارسایی کبد رنج ببرند. بنابراین، به یک دوره ماساژ درمانی کامل (در ارتباط با تمام اعضاء حیاتی بدن) نیاز دارند.

اثر ماساژ درمانی در افرادی که با مواد شیمیایی خطرناک سروکار دارند

افرادی که در محیط‌های صنعتی با مواد شیمیایی سروکار دارند و محیط کارشان، فاقد تهویه مناسب است، در معرض گازهای خطرناک قرار دارند.

اخیراً نامه‌ای از خانمی دریافت کردم که شوهرش از کهنه سربازهای جنگ ویتنام بوده و در طول جنگ، بارها در معرض مواد شیمیایی خطرناک قرار گرفته؛ به طوری که این مواد، باعث ایجاد تغییرات شیمیایی در بدن او شده است. این نامه را می‌خوانید:

چگونه ماساژ درمانی به کهنه سرباز کمک کرد

خانم کارتر،

همسر من در جریان جنگ ویتنام، به جبهه اعزام شد و در آنجا در معرض گاز خردل و سایر گازهای سمی قرار گرفت. پزشکان پس از معاینات دقیق گفتند بدن او این تغییرات شیمیایی را نشان می‌دهد؛ امّا تشخیص نوع مادهٔ سمی ممکن نیست و بیست سال بعد اثرات خود را نشان می‌دهد که یکی از علایم آن، افسردگی دوره‌ای است. من و همسرم اولین بار حدود ۳ سال پیش اصول ماساژ درمانی را فرا گرفتیم و بعدها اطلاعات بیشتری در این مورد گردآوری کردیم و طی ده ماه گذشته، به طور مرتب به ماساژ دادن پاهای شوهرم پرداختم؛ به طوری که به محض شروع نشانه‌های افسردگی در همسرم، بی‌درنگ ۳ یا ۴ بار در روز به ماساژ درمانی می‌پرداختم. جالب اینکه پس از هر ماساژ، افسردگی شوهرم رفع می‌شد و احساس می‌کرد ذهن آرام‌تری دارد. بدین ترتیب، با ماساژ درمانی، زندگی جدیدی را شروع کرده بودیم و دو بار در هفته به ماساژ درمانی می‌پرداختیم و به نتایج مؤثری دست یافته بودیم (زیرا به علت گلوله‌ای که در پای او بود، دایماً درد داشت). بنابراین، امیدوارم در همه بیمارستان‌ها متخصصان ماساژ درمانی وجود داشته باشند.

با احترام

سی. ای.

درمان اعتیاد: کاربُرد ماساژ درمانی در درمان اعتیاد

برای درمان اعتیاد، می‌توان با موفقیت از روش‌های ماساژ درمانی (ماساژ مراکز بازتابی گوش) استفاده کرد. نمودار شمارهٔ ۱۵ را ملاحظه کنید. وقتی شخصی می‌خواهد اعتیاد و عادت‌های ناخواسته خود را کنار بگذارد، با

واکنش‌های جسمی و روانی خاصی روبرو می‌شود که به آن سندرم محرومیت می‌گویند. بارزترین نشانه‌های آن، احساس بی‌قراری و تنش شدید است. بنابراین، برای مقابله با این عوارض و درمان اعتیاد، استفاده از ماساژ درمانی بسیار مفید خواهد بود.

از بالای گوش چپ شروع کنید و با انگشتِ شست و میانی، به صورت نیشگون و لوله کردن، همهٔ قسمت‌های بالای گوش را به مدت یک تا دو دقیقه ماساژ دهید. تصویر شمارهٔ ۲۰ را ملاحظه کنید. اکنون این شیوه ماساژ را به سمت پایین گوش ادامه دهید و در مرکز گوش (که کانون‌های حساس واکنشی کبد و طحال در آنجا قرار دارد) توقف کنید و با استفاده از نوک انگشتِ میانی، این کانون‌های بازتابی را به صورت چرخشی (دایره‌وار) با قطر کم به مدت یک دقیقه ماساژ دهید (این نقاط ممکن است حساس و دردناک باشد).

روش نیشگون و ماساژ توأم با فشار را به طرف پایین گوش ادامه دهید و به آرامی تا ۷ بشمارید. سپس این روش را تا نرمه گوش و قسمت‌های جلو و عقب آن ادامه دهید. تصویر شماره ۲۱ را ببینید. اکنون این روش را روی گوش راست نیز انجام دهید. به طور کلی، هر بار بین ۵ تا ۱۰ دقیقه روی هر گوش کار می‌کنیم. کاربرد این روش، نیاز بیمار را نسبت به موادی که به آن معتاد است، کاهش می‌دهد و عوارض ناشی از ترک را به حداقل می‌رساند. انجام این روش ممکن است برای بعضی افراد، دشوار و یا خسته کننده باشد، بنابراین، می‌توانیم از گیره‌های بازتابی برای تحریک نرمهٔ گوش استفاده کنیم. عکس شمارهٔ ۱۹ را ملاحظه کنید.

فصل سی و یکم

با ماساژدرمانی از وزن خود بکاهید

با شناخت دقیق کانون‌های بازتابی ویژه، می‌توانید به طرز معجزه‌آسایی چربی‌های بدن خود را از بین ببرید. پزشکان متخصص طب سوزنی، در این زمینه، به موفقیت‌های چشمگیری دست یافته‌اند. البته شما برای کاهش وزن خود نیازی به سوزن‌های درمانی ندارید و می‌توانید از روش‌های ماساژ درمانی برای این منظور استفاده کنید.

در این فصل، مهمترین مراکز بازتابی مربوط به کاهش وزن را به شما آموزش می‌دهم. این مراکز، مستقیماً روی سلول‌های مربوط به احساس گرسنگی در مغز تأثیر می‌گذارند. بنابراین، هنگامی که این مراکز کلیدی (مربوط به اشتها) را تحریک کنیم (فشار بدهیم)، در واقع، سلول‌های مربوطه را در مغز فریب می‌دهیم و در نتیجه، مغز به معده پیام می‌دهد که سیر شده است و بنابراین، فرد دیگر احساس گرسنگی نمی‌کند. در صورتی که این روش (ماساژ درمانی) را پیش از غذا انجام دهیم، احساس گرسنگی کاهش می‌یابد و در نتیجه کمتر غذا می‌خوریم.

پیش از آنکه احساس گرسنگی کنید، غذا نخورید؛ زیرا معده، آمادگی پذیرش غذا را ندارد. به همین دلیل، وقتی به اجبار غذا می‌خوریم، اسیدهای معده به خوبی نمی‌توانند غذا را هضم کنند.

دکتر بهر[1] که در مونیخ یک کلینیک لاغری دارد، ادعا می‌کند که بیش از هزاران نفر را ظرف یک سال، تنها با فشار دادن و تحریک مراکز معینی در روی صورت و بدن، لاغر کرده است.

جالب است بدانید که خود دکتر بهر نیز از جمله افرادی است که با این روش توانسته است به وزن دلخَواه خود دست یابد. او می‌گوید که ظرف ۲ ماه، بیش از ۱۳/۵ کیلو وزن از دست داده است. امتیاز این روش بر روش‌های دیگر آن است که کاملاً بی‌ضرر است؛ زیرا اشتهای کاذب را از بین می‌برد و فرد، دچار تنش‌های جسمی و روحی نمی‌شود. از ماساژ درمانی می‌توان علاوه بر کاهش اشتها، برای از بین بردن چربی‌های اضافی و غیر ضروری نیز استفاده کرد.

ماساژ درمانی، اشتها را کنترل می‌کند

حتماً شما هم افراد زیادی را می‌شناسید که با زحمت و تلاش فراوان، روش‌های بسیاری را برای لاغری و کاهش وزن خود آزمایش کرده‌اند و هیچ‌گونه موفقیتی نداشته‌اند؛ اما من به شما مژده می‌دهم که با کمک ماساژ درمانی، می‌توانید رؤیای لاغر شدن و تناسب اندام را تحقق ببخشید و از زیبایی و انرژی بسیاری برخوردار شوید.

چگونه ماساژ درمانی به پرخورها کمک می‌کند

برای کنترل و مهار اشتها، مراکز بازتابی خاصی وجود دارد که یکی از مهمترین آنها در بالای لب‌ها و دیگری در لاله گوش قرار دارد. برای این منظور، ابتدا به کانون بازتابی بالای لب‌ها اشاره می‌کنیم. این نقطه، بین بینی و خط لب قرار دارد (به نمودار شماره ۱۲ مربوط به سر نگاه کنید). توجه داشته باشید که مراکز بازتابی متعددی در ارتباط با غدد مهّم بدن در این قسمت (بالای لب‌ها) وجود دارد. بنابراین، هنگامی که این قسمت را فشار می‌دهیم، در واقع ۳ غده مترشحه مهّم بدن تحریک می‌شوند. می‌دانیم که غدد صنوبری و هیپوفیز در مرکز سر قرار دارند و پانکراس و طحال نیز از جمله مراکز حساس واکنشی بسیار مهّم

1- Bahr

به شمار می‌روند (به نمودار شمارهٔ ۲ نگاه کنید).

برای کنترل و مهار اشتها، مرکز بازتابی بالای لب‌ها را فشار دهید تا انرژی به سمت مغز و لوزالمعده و طحال جریان پیدا کند.

تحریک این مرکز بازتابی چند منظوره، فواید بسیاری دارد که در اینجا به چند مورد آن اشاره می‌کنیم: اولاً فشار دادن این مرکز، باعث هوشیاری ذهن می‌شود. ثانیاً اگر انگشت نشان (سبابه) را بالای لب (در مقابل بینی) و در مرکز حساس لب بالایی قرار دهید، می‌توانید خون دماغ و عطسه را مهار کنید. برای یافتن محل دقیق این مرکز بازتابی، فشار دادن انگشت میانی یا سبابه هر کدام که برای شما آسان‌تر است. در زیر بینی قرار دارد. اکنون با یک حرکت چرخشی، برای مدت ۱۰ ثانیه، فک بالایی را فشار دهید. برای اینکه مراکز بازتابی مربوط به اشتها را تحریک کنید، این حرکت را ۳ تا ۴ بار انجام دهید (تا اشتها رفع شود). تصویر شماره ۵۰ و ۶۸ را ملاحظه کنید. به خاطر داشته باشید که وقتی روی این مراکز بازتابی کار می‌کنید، تمرکز اصلی را روی قسمت راست بگذارید.

چگونه اشتها را سرکوب کنیم

اکنون اجازه بدهید مراکز بازتابی گوش را برای کمک بیشتر به مهار اشتها ماساژ دهیم. متخصصان طب سوزنی برای کاهش اشتها، معمولاً از سوزن‌های کوچک یا فلز مخصوص در گوش استفاده می‌کردند و هر گاه که شخص گرسنه می‌شد، روی این فلزها فشار وارد می‌کرد و با این روش باعث از بین رفتن اشتها می‌شد. این روش در بسیاری از موارد، نتیجه می‌داد. البته نیازی به استفاده از سوزن و فلزات دیگر نیست و با فشار انگشت هم می‌توانیم همین نتایج را به دست آوریم.

دکتر رابرت ای، ویلز پزشک و متخصص طب سوزنی معتقد است که با کاربُرد این روش، درد گرسنگی فوراً فروکش می‌کند. بنابراین، با استفاده از این روش (ماساژ درمانی) به مدت یک دقیقه، اشتهای شما برطرف می‌شود. بر طبق اصول سنتی طب سوزنی، کاربُرد این روش، گرسنگی را به مدت ۱ تا ۵ ساعت فرو می‌نشاند. بر این اساس، شما می‌توانید هر چند بار که مایل باشید، از این روش استفاده کنید.

برای این منظور، نخست نوک انگشت سبابه را بـه آرامـی در گـوش‌ها فـرو ببرید؛ به طوری که کف دستان شما در روبروی صورت و یا به سمت گونه‌ها قرار بگیرد. اکنون از شست خود استفاده کنید آن را روی لبه آویزان بالای نرمه گوش فشار دهید (نمودار شماره ۱۵ را ببینید و به مراکز بازتابی مـربوط بـه پـیشانی و پشت سر توجه کنید. مرکز مربوط به فرو نشاندن اشتها را می‌توانید بین آنها پیدا کنید). مرکز حساس واکنشی ما بین شست و انگشت اشاره را بـرای مـدّت یک دقیقه با حرکتی چرخشی و نیشگون‌وار ماساژ دهید.

اکنون، انگشت سوم را روی دندانه کوچکی که دقیقاً روبروی نـرمه جـلویی قرار دارد فشار می‌دهیم و سـپس ایـن فشـار را کـمی بـالاتر از آن نـقطه بـه کـار می‌گیریم. روی هر کدام از این مراکز بازتابی کوچک به مدت حداقل یک دقیقه، حرکت فشاری چرخشی انجام می‌دهیم.

این روش را برای متوقف کردن گرسنگی، پیش از هر وعده غذا انجام دهـید. در صورتی که احساس می‌کنید لازم است اشتهای خود را فرو بنشانید، پس از هر وعده غذا و یا حتی در خلال آن می‌توانـید از روش فشـار دادن مـراکـز مـذکور استفاده کنید. از این مرکز یا هر دو می‌توانید استفاده کنید. دکـتر آلبـرت فـیلدز، متخصص طب سوزنی معتقد است که ۴ تا ۶ بار در روز قبل از غذا، مراکز یاد شده را فشار دهید.

این روش به شما کمک می‌کند تا بر وسوسهٔ خوردن غذا میان هر وعده غـلبه کنید و یا غذای کمتری بخورید. ماساژ دادن این مراکز بازتابی باعث فعال شدن عصب مربوط به گرسنگی مـی‌شود. ایـن روش، تـرشحات و حـرکات دسـتگاه گوارش را تحت تأثیر قرار می‌دهد و امکان می‌دهد که نشانه‌های گرسنگی که به مغز فرستاده می‌شود به حالت عادی درآید. اکنون که دانستیم چگونه اشتها را فرو بنشانیم، اجازه دهید به مراکز بازتابی ویژه‌ای که به خروج چربی‌ها از بدن کمک می‌کنند، بپردازیم.

علاوه بر مراکز حساس روی صورت، مربوط بـه غـده صـنوبری، هـیپوفیز، طحال و لوزالمعده می‌توانید مراکز بازتابی مربوط به این غدد را نیز که در نـقاط دیگر بدن قرار دارند، تحریک کنید. به نمودار مربوط به غدد مترشحه مخصوصاً

غدد تیروئید و فوق کلیه (نمودار شماره ۲ که در ابتدای کتاب آمده است) و همچنین، نمودارهای مربوط به کبد، روده بزرگ و کلیه‌ها توجه کنید (نمودارهای شماره ۳ و ۵). با ماساژ دادن این مراکز بازتابی و تحریک آنها به بدن خود کمک می‌کنید تا چربی‌های شل شده را آب کند. به خاطر داشته باشید که رژیم غذایی در این مورد اهمیت حیاتی دارد. روزانه مقادیری ویتامین ث و پتاسیم مصرف کنید. ویتامین ث برای نگهداری ذخیره کلاژن بدن (که بافت همبند استخوان‌ها، رباط‌ها و پوست را شکل می‌دهد)، برای دفع مواد سمی ضروری است.

مصرف پتاسیم و ویتامین ث با هم، باعث پاکسازی شریان‌ها از چربی‌ها می‌شود. با استفاده از ماساژ و مصرف روزانه ویتامین ث و پتاسیم به دفع سموم بدن کمک می‌کنید و مانع ایجاد سلولیت می‌شوید.

ماساژ درمانی، ورزش و رژیم غذایی به کاهش وزن کمک می‌کنند

هنگامی که شکر و نشاسته مصرف می‌کنید، بعضی از آنها به سلول‌های زرد چربی تبدیل می‌شوند. بنابراین، وقتی برای خرید مواد غذایی بیرون می‌روید، از خرید مواد حاوی روغن نارگیل و روغن نخل[1] خودداری کنید. در هنگام پخت غذا از روش‌های بخارپز، تنوری کردن، کباب کردن، و پخت بدون روغن در فر استفاده کنید و از مصرف غذاهای سرخ کردنی بپرهیزید. ورزش، کلید مهم دیگری برای کاهش وزن است. مطالعات نشان می‌دهد که رژیم غذایی همراه با ورزش مؤثرتر است. وقتی میزان کالری در بدن کاهش می‌یابد، سوخت و ساز نیز رو به کاهش می‌گذارد. بهتر است پس از صرف غذا پیاده‌روی کنید تا با مصرف کالری، چربی‌های زائد را بسوزانید. با پیاده‌روی سبک، هرگز سیستم گوارشی شما دچار ناراحتی نمی‌شود.

چگونه ماساژ درمانی همراه با روش تغذیه، باعث سوزاندن چربی‌های اضافی می‌شود

احتمالاً شما مطالبی در مورد غذاهایی که به اصطلاح "چربی را آب می‌کنند" شنیده‌اید. بله، حقیقت دارد! میوه‌ها و سبزیجات خام از این ویژگی برخوردارند.

1- palm

این نوع غذاهای خام، حاوی مواد خاصی هستند که به وسیله بافت‌های زنده جدا می‌شوند و به عنوان حلال در سوخت و ساز بدن برای شکستن ملکول‌های چربی و دفع آنها (پیش از آنکه بتوانند به سلول‌ها بچسبند)، عمل می‌کنند.

و اما روش سری این است که شما باید قبل و بعد از غذا، خوراکی‌های خام بخورید.

مواد خام مانند کلم، هویج و یا خیار را پیش از غذا، و جعفری، سیب، موز و سایر غذاهای خام را بعد از غذا مصرف کنید. با این روش، آنزیم‌ها به شدت کار می‌کنند تا تمام چربی‌ها را از بین ببرند. این روش سری را با ماساژ درمانی کامل کنید. پس از کاربرد این روش، ظرف یک هفته، متوجه اختلاف وزن خود خواهید شد.

چرا همراهی رژیم غذایی و ماساژ درمانی مهم است

وقتی وزن شما کاهش می‌یابد، بدن شما چربی آزاد می‌کند و در نتیجه، کمی از آن ممکن است وارد جریان خون شود. در صورتی که چنین اتفاقی بیفتد، ترشح اسید اوریک باعث می‌شود که احساس کنید سوء هاضمه دارید.

در این حالت، ماساژ درمانی بسیار سودمند است و به اندام‌های داخلی شما برای نیرومند شدن کمک می‌کند و در نتیجه، دستگاه گردش خون، سیستم گوارش و کلیه‌ها و مجاری ادرار با شدت تلاش می‌کنند تا مواد زاید را بیرون برانند. با کاهش وزن اضافی بدن، همه اندام‌ها تحت تأثیر قرار می‌گیرند.

مطالعات نشان می‌دهد که اگر در رژیم‌های غذایی آب بیشتری مصرف شود، ذخایر چربی بدن کاهش می‌یابد. بنابراین، وقتی شخص آب کمتری مصرف می‌کند، ذخایر چربی بدن افزایش می‌یابد. آب در سیستم بدن به عملکرد مناسب کلیه‌ها کمک می‌کند؛ در نتیجه، اگر کلیه‌ها به حد کافی آب دریافت نکنند، کبد مجبور می‌شود کار کلیه‌ها را هم انجام دهد که در این صورت، کبد نمی‌تواند به وظایف اصلی خود عمل کند. می‌دانیم که وظیفه اساسی کبد، سوخت و ساز چربی‌های ذخیره شده به انرژی است؛ بنابراین اجازه دهید که کبد کار خود را انجام دهد. اگر آب کافی به بدن نرسد، کبد و کلیه‌ها نمی‌توانند چربی‌ها را بسوزانند.

اکثر مردم باید روزانه بین ۶ تا ۸ لیوان آب بنوشند. در هر حال، وزن اضافی باعث می‌شود که بدن سوخت و ساز بیشتری داشته باشد و در نتیجه، به ازای هر ۹ کیلو وزن اضافی، بدن به یک لیوان آب بیشتر نیاز دارد. ماساژ دادن مراکز حساس واکنشی کلیه و کبد در هر روز و نوشیدن آب خالص، برای کمک به تداوم کاهش وزن توصیه می‌شود. مصرف نمک، باعث نگهداشتن آب بدن می‌شود و احتمالاً مشکلات سلولیت را افزایش می‌دهد. می‌توانید یک قاشق غذاخوری سرکه سیب خالص به یک لیوان آب ($\frac{1}{4}$ لیتری) بیفزایید و آن را با هر وعده غذا بنوشید. سرکه حاوی پتاسیم است که چربی‌ها را در هم می‌شکنند و آنها را می‌شوید.

از نی برای نوشیدن این مخلوط استفاده کنید تا مینای دندانتان آسیب نبیند. مطالعات که اخیراً انجام شده، نشان می‌دهد افرادی که معمولاً غذاهای فیبردار مصرف می‌کنند، قادرند وزن بیشتری را سریع‌تر از دیگران از دست بدهند. فیبر به طور طبیعی اشتها را کاهش می‌دهد؛ زیرا مقدار زیادی آب بدن را جذب می‌کند. بنابراین، ما اغلب احساس گرسنگی نمی‌کنیم. فیبر همچنین، چربی‌های اضافی را از غذا و روده‌ها جذب می‌کند؛ پس به یاد داشته باشید که وقتی ماساژ درمانی می‌کنید، به مراکز حساس واکنشی مورد نظر توجه داشته باشید.

ترکیب ماساژ درمانی، آب و فیبر برای موفقیت در کاهش وزن نتیجه فوق‌العاده‌ای به همراه دارد.

چگونه رژیم باعث یبوست می‌شود

هنگامی که عادت غذایی خود را تغییر می‌دهید، اندام‌های داخلی بدن شما نمی‌دانند که چگونه با این تغییرات سازگار شوند. اگر رژیم می‌گیرید، به یاد داشته باشید که فیبر مصرف کنید. چنانچه فیبر کافی به رژیم غذایی خود اضافه نکنید، دچار یبوست می‌شوید. چندی پیش جوانی که ۲۵ کیلو وزن کم کرده بود، به دیدن من آمد. او از یبوست رنج می‌برد. بنابراین، با استفاده از ماساژ درمانی، سیستم گوارشی او را تحریک کردیم. ابتدا به طور کامل پاهای او را ماساژ دادیم و بعد، توجه خود را به مراکز بازتابی روده بزرگ و کوچک معطوف کردیم. بدن ما برای کمک به حرکتِ مواد زاید، نیاز به افزایش شیره‌های گوارشی دارد. بنابراین،

همراه با ماساژ درمانی، چندین نکته مربوط به تغذیه را هم به او توصیه کردم؛ از جمله اینکه سبوس و جوانه گندم را روی ماست بپاشد و یا با یک لیوان آب میوه مخلوط کند و بنوشد. همچنین مقداری داروی گیاهی لینت‌دار برای رفع یبوست، تجویز کردم.

بیمار که با شروع رژیم غذایی، مصرف غذای خود را کاهش داده بود، دچار یبوست و انقباض روده شده بود. بنابراین با افزودن فیبر به رژیم غذایی و استفاده از روش ماساژ درمانی بهبود یافت. وضع مزاجی او خوب شد و کاهش وزن او با موفقیت ادامه یافت. وقتی رژیم غذایی می‌گیرید، برای متعادل کردن سیستم بدن خود، مصرف فیبر را برای رفع یبوست و بهبود عمل دفع از یاد نبرید.

افکار و اندیشه‌های مثبت را در محل‌هایی که مقابل دید شما قرار دارند، بگذارید. از جمله بنویسید: "امروز لاغرتر شده‌ام"، "من از همیشه بهتر به نظر می‌رسم"، "امروز یک احساس عالی دارم" و "هر روز، از هر لحاظ بهتر و بهتر می‌شوم". وقتی به خودتان روحیه مثبت بدهید، نیروی شما افزایش خواهد یافت.

داستان خانم شَنون[1]

خانم شنون، به علت بیماری‌های مختلف به من مراجعه کرد و از این بابت سخت نگران بود. یک هفته پیش از آنکه با پزشک معالج خود دیدار کند، با من تماس گرفت. او ۴۵ ساله بود و ۱۱۷ کیلو وزن داشت. در هنگام اضطراب و تنش، تمایل او به خوردن غذا بیشتر می‌شد و همین امر باعث افزایش وزن او شده بود.

پس از اولین جلسه ماساژ درمانی، متوجه شدیم که او نیاز به کاهش وزن دارد. هیچ کدام از مراکز بازتابی او بجز مرکز بازتابی کلیه‌ها حساس نبود. بنابراین دریافتیم که بدن او نیاز به دفع مواد زاید سمی دارد.

به او آموختم که چگونه از مرکز بازتابی پا استفاده کند. همچنین، مراکز حساس کنترل‌کننده اشتها را که در روی لب و گوش قرار دارد، به او نشان دادم. ماساژدهنده جادویی را به او دادم و گفتم که آن را برای یک دقیقه روی هر یک از دست‌ها به کار بگیرد. به او توصیه کردم که هر بار به جای خوردن غذای بین روز،

1. Shannon

یک لیوان (۲۰۰cc) آب سیب بنوشد که باعث پاکسازی مثانه می‌شود. او دو بـار دیگر نزد من آمد و توانسته بود ۵ کیلو در دو هـفته لاغـر شـود و در ایـن زمـینه پیشرفت چشمگیری داشت. او با خـوشحالی مـی‌گفت کـه بـا مـاساژ درمـانی و پیاده‌روی توانسته است چربی‌های اضافی بدنش را دفع کند.

فصل سی و دوم

با ماساژدرمانی جوان شوید

برای دستیابی به سلامت کامل، استفاده از یک دوره کامل ماساژ درمانی توصیه می‌شود. هرگز اهمیت غدد مترشحه را از یاد نبرید. به خاطر داشته باشید که غده‌های فوق کلیوی انرژی شما را کنترل و بدن را آماده فعالیت می‌کند. در این میان، غده تیروئید باید عملکرد مناسبی داشته باشد؛ در غیر این صورت، بدن تنبل می‌شود. خود را خسته نکنید و به اندام‌های سازنده هورمون کمک کنید تا با کارکرد صحیح خود، فرایند جوانی را در بدن شما تجدید کنند. نمودار شماره ۲ را ببینید.

بازسازی سلول‌های جدید سالم

با استفاده از نیروهای شفابخش موجود در طبیعت، روند بازسازی سلول‌های بدن خود را تقویت کنید. هر کدام از میلیاردها سلول بدن شما موجودیتی زنده دارند. وقتی مواد زاید و سمی در بافت‌ها جمع می‌شوند، بدن با رشد و نمو سلول‌ها و روند طبیعی جایگزینی سلولی، در برابر آن واکنش نشان می‌دهد. طبعاً هنگامی که مواد زاید و سمی در بدن وجود داشته باشد، امکان تغذیه کامل و اکسیژن رسانی به سلول، وجود نخواهد داشت. چنانچه سلول‌ها به میزان کافی تغذیه نشوند، روند پیری زودرس و بیماری تسریع می‌شود. بنابراین، با ماساژ درمانی می‌توان به دوباره فعال کردن اندام‌ها به ویژه شش‌ها، کبد، کلیه‌ها و

پوست و ساختن سلول‌های جدید سالم کمک کرد. به نمودار شماره ۱۶ نگاه کنید. برای تحریک این اندام‌ها، باید مراکز بازتابی را ماساژ دهید. توجه داشته باشید که وقتی از روش‌های ماساژ درمانی در نقاط تعیین شده استفاده می‌کنید، بیشتر مواد زاید و سموم جمع شده، به سرعت از بدن خارج می‌شود؛ زیرا با انجام این روش‌ها میزان سوخت و ساز بدن و فرایند اکسیژن رسانی به سلول‌ها را به حالت طبیعی بازمی‌گردانید. بدین‌گونه، سلول‌های جدید، جایگزین سلول‌های قدیم می‌شوند که این روند، در واقع به معنای جوانسازی و شادابی بدن است.

تقویت دستگاه گوارش

سوخت و ساز کُند و یبوست، باعث تجمع مواد زاید و سمی در بافت‌ها می‌شود که می‌تواند زمینه‌ساز بسیاری از مشکلات و عوارض جسمی و روانی باشد و احساس ضعف ایجاد کند. روی مراکز بازتابی روده‌ها و کلیه‌ها با فشار شدید و چرخشی کار کنید؛ به طوری که گردش خون طبیعی بتواند به وضع اولیه خود بازگردانده شود و موانع دستیابی به سلامتی و جوانی کاهش یابد. نمودار شمارهٔ ۳ و ۵ را ملاحظه کنید.

دستگاه گوارش را با این روش مؤثر تحریک کنید. بدین ترتیب که ماساژدهندهٔ جادویی را در کف دست چپ قرار می‌دهیم و دست راست را روی آن می‌گذاریم و دست‌ها را تا آنجا که می‌توانیم سخت به یکدیگر فشار می‌دهیم. آیا احساس می‌کنید که قفسهٔ سینهٔ شما سفت شده است؟ از وضع عضلات شکم خود نیز آگاه شوید و در طول این تمرین، آنها را سفت کنید. این تمرین ویژه، باعث تقویت دستگاه گوارش می‌شود و تنبلی و کم‌کاری آن را برطرف می‌کند و در عین حال، عضلات شکم را سفت می‌کند. بهتر است این تمرین را در حالت ایستاده انجام دهید.

جوانی پایدار

در اینجا می‌خواهم به شما نشان دهم که چگونه به بدن خود نیروی تازه‌ای ببخشید. بدین ترتیب، دیگر نیازی به شکایت از خستگی ندارید. وقتی به مراکز

بازتابی خود ماساژ سریعی بدهید، احساس خواهید کرد که کاملاً پرانرژی هستید. برای این منظور باید همه مراکز بازتابی روی پا را به شدت ماساژ بدهید. تمرین و تصویر شماره ۶۷ را ملاحظه کنید.

این تمرین (ماساژی که ذکر شد)، جریان‌های عصبی را تحریک می‌کند و با انرژی خاص خود، سلول‌ها و اعضای بدن را نوسازی می‌کند.

پس از این تمرین، پای چپ خود را از زیر پاشنه، با یک دست نگهدارید و با دست دیگر، ضربه‌ای به ته، بالا و کناره‌های پا بزنید. اکنون از شست و انگشت سبابه خود، برای ایجاد فشار و نیشگون گرفتن استفاده کنید. هر یک از انگشت‌های پا را فشار دهید و به این سو و آن سو بپیچانید. سپس روی نوک انگشت‌های پا کار کنید. قوزک پای خود را ورزش دهید و انگشت‌های پای خود را به سمت جلو و عقب حرکت دهید. پای خود را به سمت چپ و راست بچرخانید و سپس دوایر بزرگ‌تری ایجاد کنید و در نهایت، این تمرین را با کوبیدن پاشنه‌های پا بر روی زمین پایان دهید و بدین‌گونه، با تحریک گردش خون، انرژی خود را در سراسر بدن تقویت کنید. تصویر شماره ۵۴ را ملاحظه کنید.

از آنجا که گردش خون، با تقویت فعالیت‌های سلولی، بر نیروی شما می‌افزاید، ممکن است احساس مورمور شدن کنید. بدین ترتیب، به زودی نیروی حیاتی جوانی را در وجود خود احساس خواهید کرد.

تأثیر شگفت‌انگیز برگ‌های خشک شده یونجه

در شرایط مطلوب، همهٔ انسان‌ها می‌توانند ۱۲۰ سال زندگی کنند. شواهد نشان می‌دهد که در منطقه تبت، بسیاری از افراد تا ۱۲۵ سال عمر می‌کنند. پژوهشگران، راز طول عمر آنها را ناشی از جریان خون طبیعی و سالم و مصرف روزانه گیاهان می‌دانند. گیاه مورد علاقه مردم تبت، یونجه است. یونجه تنها گیاه شناخته شده‌ای است که در آن، همه مواد لازم برای رشد و سلامتی وجود دارد.

یونجه، یکی از گیاهان دارویی بسیار مؤثر و استثنایی برای درمان فشار خون بالاست. در این گیاه، کلیه مواد لازم برای سلامت و انعطاف‌پذیری شریان‌ها و

درمان تصلّب شرایین وجود دارد. این گیاه، از نظر آهن غنی است و در نتیجه برای درمان کم‌خونی مؤثر است و پتاسیم موجود در آن، برای شادابی پوست و کلسیم آن برای سلامت دندان‌ها و استخوان‌ها مفید است.

یونجه سازگاری خوبی با کبد و روده‌ها دارد و بدن را سم‌زدایی می‌کند و برای افرادی که از ورم مفاصل رنج می‌برند، بسیار مؤثر است. همچنین، بر کارکرد غده هیپوفیز و غدد تولیدکننده هورمون تأثیر مثبتی دارد و از آنجاکه به سرعت بدن را قلیایی می‌کند، برای درمان سرماخوردگی و ناراحتی‌های مثانه و کلیه سودمند است. یونجه حاوی همه ویتامین‌های شناخته شده و حتی ناشناخته مانند ویتامین ک، ب ۸ و یو برای بهبود و درمان زخم‌های گوارشی است. یونجه به علت داشتن فسفر، باعث سرعت بخشیدن به ارتعاشات مغزی می‌شود و به ذخیره‌سازی کراتین کمک می‌کند و باعث تقویت موی سر می‌شود.

براساس تحقیقاتی که در آفریقای جنوبی صورت گرفته است، شترمرغ‌هایی که از یونجه تغذیه کرده‌اند، جوجه‌های سالم‌تر و قوی‌تری به دنیا آورده‌اند. جالب اینکه پرهای آنها نیز فوق‌العاده براق، زیبا و رنگارنگ شده است.

جان کلام آنکه گنجینه‌ای از مواد مغذی در یونجه وجود دارد، پژوهشگران معتقدند که یکی از دلایل این امر آن است که یونجه در عمق خاک ریشه می‌دواند و مواد معدنی با ارزش و مواد مغذی موجود در خاک را جذب می‌کند. یونجه را می‌توان به صورت قرص تهیه کرد (تذکر: زنان باردار و مادرانی که فرزند خود را شیر می‌دهند، باید در این باره با پزشک مشورت کنند). مصرف یونجه همراه با ماساژ درمانی می‌تواند انرژی و توانایی‌های بدن و فعالیت‌های مغزی شما را تقویت کند. به خاطر داشته باشید که بهترین ویتامین‌ها برای جوان ماندن، ویتامین "ث" و "ای" است. با مصرف مواد حاوی این ویتامین‌ها می‌توانید بیش از صد سال عمر کنید. پیروی از یک رژیم غذایی مناسب، همراه با ورزش و ماساژ درمانی، فرایند جوانی، نیرومندی و سلامتی را در شما تقویت می‌کند.

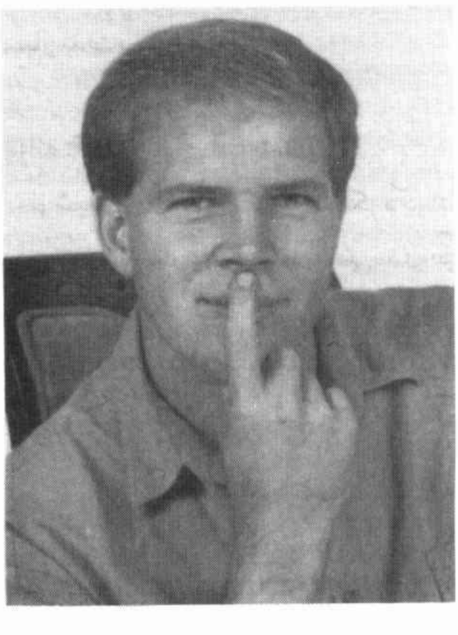
با ماساژ درمانی، سالم و جوان بمانید

هنگامی که به انرژی جسمی و روانی بیشتری نیاز دارید، می‌توانید مرکز

بازتابی زیر بینی (دقیقاً بالای لب‌ها) را با انگشت فشار دهید.

(نمودار شماره ۱۲ و تصویر شماره ۶۸ را ملاحظه کنید). هنگامی که این نقطه را فشار می‌دهید، یک جریان انرژی‌بخش به سوی غدد صنوبری و هیپوفیز (که در مغز قرار دارند) و نیز طحال و لوزالمعده (برای کمک به تنظیم گردش خون و ترشح انسولین) ارسال می‌شود. با یک حرکت آرام فشاری-چرخشی (انگار که استخوان زیر پوست را ماساژ می‌دهید)، این کانون بازتابی مرکب (چند منظوره) را ماساژ دهید. از برجستگی بندهای انگشتان دست نیز برای تقویت بیشتر جریان انرژی می‌توانید استفاده کنید. این نقطه را به آرامی فشار دهید. تا ۷ بشمارید و سپس برای ۷ ثانیه، فشار را متوقف کنید. این تمرین را چندین بار انجام دهید تا انرژی جسمی و روانی شما تقویت شود. همزمان به آرامی، نفس‌های عمیق بکشید.

روش دیگر برای تقویت انرژی روانی و کسب هوشیاری سریع این است که به آرامی روی تخت دراز بکشید و برای ۵ دقیقه سر خود را از لبه تخت آویزان کنید و چند بار نفس عمیق بکشید. با این روش، حجم زیادی از خون تازه را به سوی مغز هدایت می‌کنید. هنگامی که از نظر فکری خسته می‌شوید، این تمرین را چهار بار در روز تکرار کنید.



تصویر ۶۸: ماساژ دادن این مراکز بازتابی، توانایی‌های ذهنی را تحریک می‌کند و باعث تقویت حافظه و هوشیاری و شادابی ذهنی می‌شود. این روش، همچنین برای درمان بعضی از انواع فلج سودمند است.

با ماساژ درمانی و تنفس عمیق جوان بمانید

روش‌های ماساژ درمانی، همراه با تنفس عمیق برای حفظ جوانی، شادابی و سلامتی بسیار مفید است. این روش ترکیبی، باعث افزایش نیروی ایمنی بدن می‌شود؛ فشار خون را تنظیم می‌کند و کارایی قلب و عروق و دستگاه تنفسی را بهبود می‌بخشد. در هر روز، دست کم ۷۰ بار نفس عمیق بکشید. بگذارید به اهمیت تنفس عمیق در هنگام خستگی اشاره کنم. با تنفس عمیق، بدن شما به سرعت سرشار از انرژی می‌شود و ذهن شما را تحریک می‌کند. من اغلب از این روش مؤثر برای تقویت قابلیت‌های ذهنی خود استفاده می‌کنم. ابتدا از راه بینی به آرامی یک نفس عمیق بکشید و در این حال، لب‌های خود را به صورت بسته روی دندان‌ها فشار دهید. چند ثانیه نفس خود را حبس کنید و سپس به آرامی اما با فشار، بازدم را از میان لب‌های خود خارج کنید. این روش را چند بار به کار ببرید. همه هوا را خارج کنید. باید بتوانید صدای بازدم خود را بشنوید. سپس آرام بگیرید و به طور عادی برای ۳۰ ثانیه نفس بکشید و مجدداً روش مزبور را تکرار کنید. در آغاز، این تمرین را بیش از حد انجام ندهید و اگر احساس ضعف یا سرگیجه کردید، بنشینید (یا دراز بکشید). تمرین را متوقف کنید و با آرامش نفس عمیق بکشید.

تنفس عمیق همراه با ماساژ درمانی، باعث آرامش جسمی و ذهنی می‌شود و بسیار لذت‌بخش است.

روزانه ۶ تا ۸ لیوان آب بنوشید

نوشیدن آب برای بهبود عملکرد دستگاه گوارش، کلیه‌ها، دفع سموم، رفع یبوست و بازسازی دستگاه ایمنی بدن مفید است. آب، پوست و مو را شاداب می‌کند و شما را جوان و سالم نگاه می‌دارد. روزانه ۶ تا ۸ لیوان آب بنوشید. اگر اضافه وزن دارید، مقدار بیشتری آب بنوشید. قطعاً از اینکه انرژی شما به سرعت باز می‌گردد و کارایی جسمی و روحی‌تان بهبود می‌یابد تعجب خواهید کرد.

ماساژ درمانی و ورزش

ماساژ درمانی همراه با ورزش، به عملکرد قلب، شش‌ها و عروق خونی کمک

می‌کند. خون تازه، بیلیون‌ها سلول بدن را تغذیه می‌کند و به بدن شما انرژی و سلامتی می‌بخشد. مراکز بازتابی مربوط به ریه و شبکه عروقی را ماساژ دهید تا کارایی دستگاه گردش خون شما بهبود یابد.

با استفاده از ماساژدهندهٔ جادویی، جوان و سالم بمانید

ماساژ دادن مراکز بازتابی مربوط به غدد لنفاوی و طحال، دستگاه ایمنی بدن را فعال و قوی می‌کند. نمودارهای شماره ۳، ۴، ۵ و ۱۲ را نگاه کنید. هرقدر که سیستم ایمنی بدن قوی‌تر شود، امکان ابتلا به بیماری‌های مختلف کاهش می‌یابد. برای اینکه بدن شما جوان و سالم بماند، نیاز به لمفوسیت‌های[1] فعال دارد. استفاده از ماساژ دهندهٔ جادویی روی انگشتان کوچک باعث می‌شود که جوان،سالم و شاداب بمانید. با این وسیله می‌توانید مراکز بازتابی را در دست‌ها تحریک کنید و جریان انرژی را به سراسر اعضاء بدن و غدد مترشحه بفرستید. این وسیله را می‌توانید همیشه و همه جا همراه داشته باشید. وقتی در منزل هستید، می‌توانید این وسیله را زیر پای خود قرار دهید و با کف پا آن را بغلتانید. با این روش به سرعت، احساس طراوت و شادابی خواهید کرد. تصویر شماره ۵۲ را ملاحظه کنید.

با خنده و تبسم، شاداب و جوان بمانید

خنده به کل سیستم بدن شما انرژی می‌دهد و ضربان قلب و آهنگ تنفس شما را سریع‌تر می‌کند.

خندهٔ واقعی، باعث آزاد شدن آدرنالین و در نتیجه، افزایش انرژی می‌شود و به فردی که احساس افسردگی می‌کند، شادابی و سرزندگی می‌بخشد. خنده، هوای تازه را به داخل ریه‌ها می‌کشاند و باعث افزایش نیرو و انرژی می‌شود و حالت شفابخشی برای بدن دارد. خنده به سلول‌ها طراوت و تازگی می‌بخشد. تصویر شماره ۶۹ را ببینید.

1- Lymphocytes



تصویر ۶۹: با خنده جوان بمانید. با فشار دادن انگشت کوچک دست، انرژی خود را افزایش دهید.

علاوه بر تمرینات مربوط به "کشش صورت" (فصل ۳۴)، خنده نیز، باعث شادابی پوست صورت می‌شود. وقتی خوشحال هستید و لبخند می‌زنید، ماهیچه‌های گردن و صورت به سمت بالا کشیده می‌شود و هنگامی که می‌خندید، می‌توانید احساس کنید که عضلات صورت و گردنتان سفت و شل می‌شود. عضلات گونه، لب‌های شما را به طرف بالا و خارج می‌کشد و ماهیچه‌های سینه، عضلات گردن را سفت می‌کند. بنابراین، وقتی به شدت می‌خندید، ماهیچه‌های فک و اطراف چشم‌ها ورزش می‌کنند.

در واقع، عضلات صورت، احساسات و حالت‌های درونی شما را نشان می‌دهد، به خاطر داشته باشید که غم و ناراحتی، ماهیچه‌های صورت و گردن را به سمت پایین می‌کشند و در نتیجه، چین و چروک ایجاد می‌کنند. این روش مانند ماساژ درمانی می‌تواند در هر کجا مورد استفاده قرار بگیرد، بی‌آنکه برای شما هزینه‌ای در بر داشته باشد.

از میان نامه‌ها

خانم کارتر،

هنگامی که ماموران شهرداری، خیابان محله ما را عریض و خط کشی می‌کردند، من در تاریکی، از روی گودالی لغزیدم و ماهیچه یا تا ندون پای من آسیب دید؛ به طوری که روز بعد، از شدت درد، قادر به راه رفتن نبودم. آن شب تا صبح از تشک برقی استفاده کردم؛ اما مؤثر نبود. در نتیجه، به فکر ماساژ درمانی افتادم و تصمیم گرفتم از مراکز بازتابی روی پای راست استفاده کنم و چند دقیقه‌ای روی آن کار کردم و کمی بعد، عمیقاً به خواب رفتم. صبح روز بعد، درد برطرف شده بود. بد نیست بدانید که من ۸۴ سال دارم.

با تشکر

ب.ب

چگونه نامادری من شفا پیدا کرد

خانم کارتر،

۵ سال پیش، نامادریم برای زندگی به خانهٔ ما آمد. او از نارسایی کامل قلبی رنج می‌برد. ۳ بار دچار حملهٔ قلبی شده بود و در عین حال، با فشارخون بالا، بیماری قند (دیابت) و سرطان پستان دست به گریبان بود.

پزشک معالج او به ما گفت که دیگر امیدی به زندگی او نیست و بهتر است به خانهٔ سالمندان منتقل شود. اما او را در خانه نگهداشتیم و سعی کردیم از طریق ماساژ درمانی به او کمک کنیم. سال‌ها بود که با علاقه‌مندی از کتاب شما استفاده می‌کردیم.

جالب است بدانید که نامادریم در ۵ سال گذشته، حتی یک بار هم دچار سرماخوردگی نشد. زندگی آرام و آسوده‌ای داشت. می‌خورد و می‌خوابید و از زندگی لذت می‌برد. در هر سال دوبار، او را نزد پزشک می‌بردیم و پزشک او با تعجب می‌پرسید: واقعاً معجزه شده و من نمی‌دانم که شما از چه روشی در مورد او استفاده کرده‌اید!، در هر حال، همین روش را ادامه دهید. در آزمایش‌های بعدی او دیگر هیچ‌گونه نشانه‌ای از مشکل قلبی، ریوی دیده نمی‌شد و بیماری سرطان او هم پیشرفتی نکرده و هیچ گونه مشکلی برای او به وجود نیاورده بود. این یک داستان واقعی است و خوب است بدانید که نامادری من هم‌اکنون ۸۳ سال دارد.

یک دانشجو

خانم کارتر عزیز،

هم اکنون که این نامه را می‌نویسم، ۹۵ سال دارم. به دلیل آسیب‌هایی که در جریان جنگ جهانی به آن دچار شده‌ام، مدت‌ها بستری بودم و اخیراً نیز در طول دو سال گذشته، از انواع بیماری‌های قلبی و مغزی رنج برده‌ام. مدتی است از ماساژ درمانی استفاده می‌کنم و رژیم غذایی مناسبی در پیش گرفته‌ام و می‌توانم با قاطعیت بگویم که حالم کاملاً خوب است. صمیمانه از شما متشکرم.

آقای اس.اچ

فصل سی و سوم

چگونه ماساژ درمانی می‌تواند به ورزشکاران کمک کند

ماساژ درمانی، یک روش مؤثر طبیعی برای یک زندگی پویا، سالم و پربار، همراه با تقویت نیروی جوانی و راهی منحصر به فرد، برای ورزشکار شدن است.

ماساژ درمانی روی پاشنهٔ پا، شما را در وضع بدنی مطلوبی نگه می‌دارد.

ماساژ درمانی یک روش علمی و تجربی است که تأثیر بارزی بر تمامی غدد و اعضاء بدن دارد.

با ماساژ درمانی، یک انرژی شفابخش از طریق مجاری موسوم به شبکهٔ "انرژی حیاتی"، به سراسر بدن منتقل می‌شود.

نمودار شمارهٔ ۱۶ را ملاحظه کنید.

آنچه هر ورزشکار باید بداند

ماساژ درمانی را جزء برنامهٔ هفتگی خود قرار دهید. در هر فرصت، بخش‌های مختلف این کتاب را مطالعه کنید و به توصیه‌های آن توجه داشته باشید. در اینجا به ۱۵ کارکرد ویژه برای ورزشکاران اشاره می‌کنم:

۱ـ بهبود گردش خون

۲ـ تحریک و تقویت توان جسمی

۳ـ افزایش انرژی حیاتی

۴ـ افزایش استقامت
۵ـ تجدید قدرت تمرکز
۶ـ کمک به دفعِ سموم و ناخالصی‌های بدن
۷ـ کمک به بهبود جسمانی و شفای عاجل بدن
۸ـ پاکسازی و گشودن مجاری عصبی
۹ـ بازیافت سلامت جسمانی
۱۰ـ کمک به تجدید جوانی
۱۱ـ فعال کردن سیستم عصبی
۱۲ـ کاهش اضطراب و تنش
۱۳ـ بهبود و تقویت انرژی ذهنی
۱۴ـ آرامش جسمی و روانی
۱۵ـ احساس نشاط و حالت شگفت‌انگیزی که هزینه‌ای هم دربر ندارد.

همهٔ اندام‌ها با یکدیگر ارتباط دارند

در آغاز، به مهّم‌ترین غدد درون‌ریز می‌پردازیم. همهٔ این غدد با یکدیگر ارتباط دارند و عملکرد طبیعی و تقویت این غدد، تأثیر بسزایی بر سلامت بدن دارد (نمودار شماره ۲ را ملاحظه کنید). ماساژ درمانی، همهٔ اندام‌ها و سیستم‌های بدن را متعادل می‌کند.

هریک از اندام‌ها کارکرد ویژه‌ای دارد و هدف خود را دنبال می‌کند، اما همگی به عنوان اعضای یک پیکر، با یکدیگر همکاری و هماهنگی دارند و ارگانیسم واحدی را تشکیل می‌دهند. به همین دلیل، ماساژ دادن کامل همهٔ مراکز بازتابی اهمیت بسیاری دارد و به سلامت بدن کمک می‌کند. نمودارهای شمارهٔ ۳ و ۴ را ملاحظه کنید.

با افزایش انرژی، به اوج کارآیی برسید

رژیم غذایی مناسب همراه با ورزش، برای حفظ سلامتی و استحکام استخوانها و کارآیی ماهیچه‌ها از اهمیت خاصی برخوردار است. ماساژ درمانی

باعث تنظیم و تقویت گردش خون می‌شود و در نتیجه، مواد معدنی مورد نیاز، همراه با اکسیژن کافی به سلول‌های ماهیچه‌ها و استخوان‌ها می‌رسد.

چگونه انرژی بیشتری کسب کنیم

ماساژ درمانی، روش فوق‌العاده‌ای برای کسب انرژی بیشتر است؛ از همین رو، به تجدید نیرو مشهور است. هنگامی که به انرژی و شور و حال بیشتری نیاز دارید، باید مرکز بازتابی مربوط به غدهٔ هیپوفیز را ماساژ بدهید. این مرکز، روی هر دو شست دست قرار دارد. همچنین می‌توانید انگشت کوچک خود را ماساژ دهید و نیشگون بگیرید، و سپس همهٔ قسمت‌های پشت و روی دست را شدیداً ماساژ دهید تا انرژی لازم را کسب کنید. کف زدن نیز باعث افزایش انرژی می‌شود.

اگر از ورزش‌های سبک که با پای برهنه انجام می‌شود، لذت می‌برید (از قبیل آهسته قدم زدن در ساحل، شنا یا موج سواری)، می‌توانید هریک از پاهای خود را شدیداً ماساژ دهید. در هنگام ماساژ درمانی، به مرکز بازتابی مربوط به غدهٔ هیپوفیز که در روی انگشت شست پا قرار دارد، توجه خاصی معطوف دارید.

یکی دیگر از روش‌های دستیابی به انرژی بیشتر این است که از شست دست و یا برجستگی انگشت سوم استفاده کنید و آن را به صورت چرخشی، روی مرکز کف دست مقابل فشار دهید. بدین ترتیب، انرژی حیاتی لازم را به مرکز بازتابی غدد فوق کلیه و... می‌فرستید و باعث تقویت آن می‌شوید.

ماساژ دهندهٔ جادویی نیز می‌تواند به ما کمک کند تا همهٔ مراکز بازتابی را پوشش دهیم. توجه داشته باشید که در آغاز، تحریک بیش از حد ایجاد نکنید. زیرا این مرکز بازتابی، سایر اعضا و غدد حساس بدن را نیز تحریک می‌کند.

با تنفس عمیق و تجسم رنگ دلخواه، انرژی را افزایش دهیم

اگر واقعاً می‌خواهید پرتوان و با انرژی باشید، روش زیر را به کار بگیرید:

۱ـ "اِولین موناهام"[1]، روش فوق‌العاده مؤثری را برای دستیابی به انرژی بی‌پایان ابداع کرده است. برای انجام این روش، دراز بکشید و یا در یک صندلی

1. Evlyen Monaham

راحت (که بتوانید صاف بنشینید و سرتان را هم تکیه بدهید)، آرام بگیرید و کاملاً استراحت کنید.

چشم‌های خود را ببندید و در ذهن، تصویر رنگ زیبای قرمز را مجسم کنید. همچنان چشم‌های خود را بسته نگه دارید و تصور کنید که این رنگ (قرمز)، اطراف شما را پوشانده است. در این حال، (در پوششی از رنگ قرمز) با آرامش کامل، نفس عمیقی بکشید و در ذهن خود تصور کنید که ریه‌های شما از رنگ قرمز انباشته می‌شود. (به تمرین‌های مربوط به تنفس یوگایی مراجعه کنید). وقتی ریه‌های شما پر از رنگ قرمز شد، برای چند ثانیه، نفس را آرام در سینه حبس کنید و همچنان به رنگ قرمز بیندیشید و تصور کنید که این رنگ، در سراسر بدن شما جریان می‌یابد. نخست آن را تا انگشتان پای خود پایین بفرستید و سپس به طرف بالا بیاورید و به تدریج، به تمام قسمت‌های بدن از جمله سر خود برسانید و در همان حال، احساس کنید که همهٔ بدن شما در هاله‌ای از رنگ قرمز پوشیده شده است.

اکنون در حالی که به آرامی نفس خود را بیرون می‌فرستید، تصور کنید که رنگ قرمز را هم از ریه‌ها و سایر قسمت‌های بدن خود خارج می‌کنید. این تمرین را ۳ بار تکرار کنید. در حین انجام این تمرین، یعنی در هنگام دم و بازدم، در ذهن خود تکرار کنید: "من به یاری ذهن پرانرژی و نیرومند" خود قادرم از انرژی نامحدودی که تصویر رنگ قرمز در اختیارم قرار می‌دهد، استفاده کامل ببرم. ذهن و جسم من در دریای بی‌کران انرژی غوطه‌ور است و همهٔ خستگی و فرسودگی مرا شست و شو می‌دهد و انرژی ناب و خالص را جایگزین آن می‌کند. دوباره نفس عمیقی بکشید و در ذهن، ریه‌های خود را سرشار از رنگ قرمز تصور کنید. سپس عضلات شکم را شل کنید و اجازه بدهید که رنگ قرمز در سراسر بدن شما جریان پیدا کند. اکنون همراه با شل کردن تدریجی بدن، هوا را خارج کنید؛ اما این بار، رنگ قرمز را در ذهن نگه دارید. این تمرین را ۳ بار انجام دهید.

وقتی جریان رنگ قرمز را در سراسر بدن خود حس می‌کنید، بکوشید انرژی حاصل از آن را نیز احساس کنید و در ذهن خود به تصویر بکشید. با کمی تمرین،

به زودی در انجام این روش برای ذخیره‌سازی انرژی، مهارت پیدا می‌کنید و هرگز خسته نمی‌شوید. این روش، واقعاً مؤثر است و من با وجود برنامهٔ سنگین کاری خود، با استفاده از این روش هرگز احساس خستگی نمی‌کنم.

استفاده از این روش نیز مانند ماساژ درمانی، می‌تواند در هر زمان و مکانی بدون در برداشتن هیچ گونه هزینه‌ای انجام شود.

کمک به التیام زخم‌ها، خون‌مردگی، کبودی و جراحات

وقتی به ماساژ درمانی می‌پردازید، بدن شما از لحاظ جسمی و ذهنی بازسازی و احیاء می‌شود. روش‌های ماساژ درمانی را هرگز روی بریدگی‌های بدن، تاول‌ها، خراش‌ها و یا استخوان‌های شکسته به کار نمی‌بریم. در مورد زخم‌های جدی به پزشک حاذق مراجعه کنید.

اگر شخصی چند روزی بستری شود، تحریک غدد لنفاوی می‌تواند برایش مفید باشد و باعث بهبود فعالیت‌های سیستم ایمنی بدن و درمان عفونت‌ها شود. کبد، طحال و غدد لنفاوی، با کارکرد خود باعث پاکسازی بدن می‌شوند. یکی از تمرین‌های ساده، بلند کردن پاهاست که باعث تحریک غدد لنفاوی می‌شود. انگشتان پا را به طرف جلو و عقب و نیز چپ و راست حرکت می‌دهیم. قوزک‌ها را با حرکت چرخشی به سمت چپ و سپس به سمت راست می‌گردانیم. همین تمرین را با دست‌ها انجام می‌دهیم تا به رفع انسداد و عفونت از همه قسمت‌های بدن کمک کنیم.

یک روش ساده، برای درمان رگ به رگ شدن و آماس زردپی

برای درمان رگ به رگ شدن و آماس زردپی می‌توان از روش متداولی به نام R.I.C.E استفاده کرد. این روش را می‌توانید به راحتی به خاطر بسپارید:

R ـ یعنی به قسمت آسیب دیده استراحت بدهید.

I ـ یعنی به کار بردن یخ در قسمت آسیب دیده به مدت ۱۰ تا ۲۰ دقیقه. در هنگام بیداری، هر دو ساعت یکبار یخ را جابجا می‌کنیم و این روش را برای دو روز ادامه می‌دهیم.

C ـ یعنی کمپرس کردن (کمپرس کردن نباید با شدت انجام بگیرد؛ زیرا جریان خون دچار مشکل می‌شود). می‌توانید از یک حوله یا پارچهٔ نرم در اطراف قسمت آسیب دیده استفاده کنید.

E ـ یعنی عضو آسیب دیده را بالاتر از سطح قلب قرار دهید.

چگونه گرفتگی ماهیچهٔ پشت پا را متوقف کنیم

برگرداندن انگشتان پا برای رفع گرفتگی ماهیچه پشت پا که معمولاً در هنگام ورزش و گاه در هنگام خواب رخ می‌دهد، مفید است. چنانچه از درد عصب سیاتیک در قسمت پایین ساق پا رنج می‌برید، نیز این روش بسیار مفید است.

فعالیت‌های سریع باعث کاهش تنش عصبی می‌شود و به رفع انقباض ماهیچه ساق پا کمک می‌کند.

می‌توانید ظرف ۵ ثانیه گرفتگی یا قولنج عضله پا را متوقف کنید و به فعالیت خود ادامه دهید. هنگام شروع درد که در اثر گرفتگی عضله پا به وجود می‌آید. پای خود را مستقیماً به طرف بیرون دراز کنید و سپس پای خود را از قسمت قوزک خم کنید. پاشنه‌های خود را با فشار از بدن دور کنید و انگشتان پای خود را به عقب برگردانید. (این روش باعث انبساط ماهیچه‌ها می‌شود). این حالت را تا رفع کامل گرفتگی و درد ادامه دهید. ماساژ دادن ماهیچه‌های منقبض نیز مفید خواهد بود.

قهرمانی که سلامتی خود را بازیافت

خانم کارتر عزیز،

من مدت‌هاست با موفقیت، روش‌های ماساژ درمانی را در مورد خودم و دیگران به کار می‌گیرم و بارها تأثیر شگفت‌انگیز آن را که در مواردی برخلاف احتمالات و انتظارات پزشکی بوده است، به چشم دیده‌ام. نتایجی که ماساژ درمانی به دست می‌دهد، واقعاً شگفت‌انگیز است، به‌طوری که گاهی حتی می‌تواند غیرممکن را هم به صورت ممکن دربیاورد. برای مثال، می‌خواهم از یکی از قهرمانان ورزشی نام ببرم که تقریباً از شانه تا انگشت پا نیمه فلج بود و برای

مدت ۶ سال در بستر بیماری به سر می‌برد خوشبختانه او با استفاده از ماساژ درمانی، برخلاف انتظارات پزشکی توانست دوباره به زندگی عادی برگردد و وضعیت جسمی او به شکلی باور نکردنی در کمتر از ۴ ماه بهبود یافت. این قهرمان ورزشی، با دقت و وسواسی مثال‌زدنی به ماساژ درمانی روی آورد و به نتایج مطلوبی دست یافت و توانست بدون استفاده از عصا راه برود. او به کمک ماساژ درمانی به این درجه از اطمینان رسید که بدن خود را مانند ماشینی روغن‌زده حس می‌کرد که خیلی نرم حرکت می‌کند.

مربی ورزش از ماساژ درمانی می‌گوید

خانم کارتر عزیز،

سی و یک سال معلم و مربی ورزش بوده‌ام و از این نکته که باید دید مثبتی نسبت به زندگی داشت، آگاه هستم. باور دارم که نیرویی عظیم در وجود ما نهفته است که اگر از آن آگاه شویم، زندگی ما روند مطلوب‌تری خواهد داشت. من روش‌های ماساژ درمانی را برای کمک به کسانی که از دردهای گوناگون رنج می‌برند، به کار برده‌ام و به نتایج درخشانی دست یافته‌ام.

فصل سی و چهارم

روش فوق‌العاده بی‌نظیر و جادویی زیبا شدن با ماساژ درمانی

همهٔ انسان‌ها دوست دارند از خردسالی تا کهنسالی، زیبارو باشند. من به شما نشان می‌دهم که چگونه زیبایی و شادابی واقعی خود را، آشکار کنید. فراموش نکنید که سلامتی کامل، اولین شرط لازم برای زیبایی است. من روش جدیدی را برای کسب سلامتی به شما آموزش می‌دهم و چنانچه از توصیه‌های من پیروی کنید، به زیبایی دلخواه خود که تصورش را هم نمی‌کنید، دست می‌یابید. برای اینکه زیبایی شما جلوه و نمود واقعی داشته باشد، باید از سلامت کامل برخوردار باشید. بنابراین با استفاده از تکنیک‌های ماساژ درمانی، به جسم خسته و بیمار خود انرژی و سلامت ببخشید. اکنون، اجازه بدهید به ماساژ درمانی بپردازیم، با این روش، پوستی لطیف چون برگ گل پیدا می‌کنید. این زیبایی را برای همهٔ عمر حفظ خواهید کرد. مهّم‌ترین غدد بدن، غدد درون‌ریز هستند که باید از وضعیت خوبی برخوردار باشند.

با ماساژ دادن مراکز بازتابی مربوط به غدد مترشحه، سلامت آنها را تضمین کنید.

ماساژ درمانی و زیبایی پوست

از آنجاکه همیشه پوست بسیار حساسی داشتم و استفاده از صابون‌ها و لوازم آرایشی که مصرف می‌کردم، باعث جوش زدن پوستم می‌شد، سال‌ها به دنبال

لوسیون کاملی بودم که زیبایی را به پوست من برگرداند. در خلال جستجو برای یافتن یک لوسیون شفابخش مرطوب کننده پوست که حاوی مواد طبیعی خالص باشد، گیاه معجزآسای "صبر"[1] را کشف کردم.

عصارهٔ گیاه صبر تأثیر فوق‌العاده مفیدی دارد. بنابراین، من آن را با ویتامین ای و دیگر نرم کننده‌های قوی برای برطرف کردن مشکلات پوستی معمول، از قبیل چروک‌ها، لکه‌های پوستی، خطوط پیری، پوست لایه لایه شده و خشک، لکه‌های قهوه‌ای، چروک گردن و جوش ترکیب کردم.

گیاه صبر که هم خانوادهٔ گیاه پیاز[2] سوسن است، از آفریقای شمالی آمده و در سراسر جهان، به عنوان یک گیاه شفابخش و معجزه‌آسا شناخته شده است. تحقیقات نشان می‌دهد که این گیاه، از ۳ هزار سال پیش برای درمان بیماری‌ها و سایر اهداف پزشکی تجویز می‌شده است. یکی از کهن‌ترین منابع مکتوب دربارهٔ این گیاه، کتاب مقدس انجیل است.

در فصل مربوط به یوحنا ۱۹:۳۹ دربارهٔ این گیاه سخن رفته است. در دوران زندگی حضرت مسیح، گیاه صبر بسیار گرانبها بود. در مصر و یونان باستان، ملکه‌ها و شاهزاده‌ها از ژل ساخته شده از گیاه صبر برای شادابی پوست خود استفاده می‌کردند. گروهی براین باورند که زیبایی کلئوپاترا در اثر استفاده از این گیاه بوده است.

با ماساژ درمانی چروک‌های صورت خود را محو کنید

معمولاً فردی که به آینده نگاه می‌کند و خطوط ناشی از سالمندی را در صورت خود می‌بیند، ناراحت می‌شود. به همین دلیل، بسیاری از افراد، به جراحی پوست و زیبایی پناه می‌برند تا این چروک‌ها را ازبین ببرند.

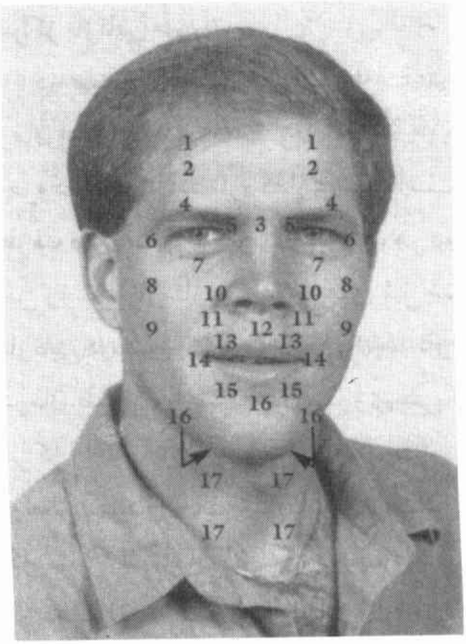
در فصل‌های گذشته، دربارهٔ مراکز بازتابی مربوط به درمان بیماری‌ها سخن گفتم و اکنون می‌خواهم به شما بگویم که چگونه با استفاده از ماساژ درمانی در خانه، می‌توانید شادابی و طراوت پوست خود را حفظ کنید.

در صورتی که زمان کافی برای ماساژ دادن صورت خود اختصاص دهید و

1- aloe vera 2- lily

دستورالعمل‌ها را دقیقاً پی‌گیری کنید، قادر خواهید بود چین و چروک‌های صورت و اطراف چشم خود را محو کنید. این روش درمانی به ویژه برای زنان و مردان میانسال مفید است.

هرچه زودتر این ماساژ را شروع کنید، میزان موفقیت شما بیشتر خواهد بود. با ماساژ دادن صورت، بدون خطرات جراحی و پرداخت هزینه‌های کلان، موفق به رفع چین و چروک‌های صورت خود خواهید شد. به راحتی مراکز حساس واکنشی معینی را در روی صورت، با انگشتان دست فشار می‌دهیم و پس از مدتی درمی‌یابیم که چروک‌ها محو شده‌اند. به تصویر شمارهٔ ۷۰ نگاه کنید. نقاط مهم صورت شماره گذاری شده‌اند. به کمک این روش یعنی فشار دادن مراکز بازتابی معین، کشیدگی بیش از حد عضلات برطرف می‌شود و ماهیچه‌ها سفت و محکم می‌شوند. بنابراین، باید نقاط معین را فشار دهید و در مواردی، به آرامی روی آنها ضربه بزنید. در ۵ هفتهٔ اول، این روش را سه بار در هفته انجام دهید و در سه هفته بعد، دوبار در هفته و سپس در دو هفته بعد این تمرین را یک بار در هفته انجام دهید. پس از این مدت، برنامهٔ مداومی به صورت هر دو هفته یکبار برای خود ترتیب دهید.



تصویر ۷۰: نقاط معینی که در تصویر شماره گذاری شده است، نشان می‌دهد که چگونه می‌توانید با ماساژ دادن مراکز معین و ضربه زدن بر روی مراکز بازتابی، چین و چروک‌های صورت را برطرف کنید.

اکثر متخصصان براین باورند که با این روش، می‌توان چروک‌های صورت را کاهش داد. آنها معتقدند که پوست خشک، پدید آورندهٔ اصلی چروک‌های پوست است. وقتی از این روش ماساژ درمانی صورت استفاده می‌کنید، برای دستیابی به بهترین نتیجه، از کرم‌های مرطوب کننده که اهمیت ویژه‌ای دارند، استفاده کنید.

با استفاده از لوسیون گیاه صبر می‌توانید برای ۲۴ ساعت پوستی نرم و مرطوب داشته باشید. این سیستم منحصر به فرد بسیار مؤثر است؛ با دستیابی به آرامش، از تنش‌ها دور می‌شویم و با ضربه زدن توسط انگشتان، امواج صوتی ایجاد می‌کنیم که به بهبود دستگاه گردش خون کمک می‌کند و ذخیره‌ای از اکسیژن را به پوست و سلول‌ها می‌رساند که برای داشتن پوستی نرم و درخشان سودمند است. امواج صوتی کوتاه در واقع به سلول‌های پوست کمک می‌کند که عضلات به طور طبیعی، کشیدگی پیدا کنند و به حالت اول برگرداند و مانع ایجاد چین و چروک شوند.

عضلات زیرپوست که احتمالاً حالت ارتجاعی خود را از دست داده‌اند، به زودی ترمیم می‌شوند و در نتیجه، پوست صورت شاداب‌تر و جوان‌تر به نظر می‌آید.

مراکز بازتابی صورت

در صندلی راحتی بنشینید و از ساعتی که عقربهٔ ثانیه شمار دارد برای سنجش زمان استفاده کنید. به تصویر شمارهٔ ۷۰ که مراکز بازتابی مربوط به چین و چروک‌ها در آن شماره گذاری شده است، نگاه کنید. اکثر مراکز حساس در دو طرف صورت قرار دارند. بنابراین، هر دو دست را به طور همزمان به کار بگیرید. این روش (بازسازی ماهیچه‌های شل شده صورت)، از روش ماساژ دادن مراکز بازتابی در صورت، برای تحریک غدد و اندام‌های خاص بدن متفاوت است. این درمان طبیعی، با ضربه‌زدن بر روی هریک از مراکز حساس ایجاد می‌شود. (این مراکز را که به زیبایی صورت مربوطند در تصویر شمارهٔ ۷۰ می‌بینید). ابتدا، آرامش خود را حفظ می‌کنیم و از تنش دور می‌شویم، سپس با قسمت‌های گوشتالود انگشتان وسطی، محکم و عمیق و به اندازهٔ کافی مرکز حساس را فشار می‌دهیم (تا مختصری احساس ناراحتی کنیم). این فشار را برای مدت ۱۰ ثانیه

نگه می‌داریم و سپس به تدریج حدود ده ثانیه رها مـی‌کنیم. ایـن روش را ۶ بـار انجام می‌دهیم. این تمرین، جمعاً ۲ دقیقه طول می‌کشد.

در مرحلهٔ بعد، با تقویت مراکز حساس واکنشی، پوست را سفت می‌کنیم. بـا نوک انگشتان، حدود ده ثانیه به قسمت مورد نظر ضربه می‌زنیم و پس از ده ثانیه؛ این روش را برای سه بار تکرار می‌کنیم. جمعاً یک دقیقه طول می‌کشد. پس از هر تمرین، دست‌های خود را از بدن دور کنید و به حالت شل تکان دهید تا از تنش و اضطراب رها شوید. اگر همهٔ این تمرین‌ها را انجام دهید، تقریباً یک ساعت طول می‌کشد. می‌توانید این تمرین‌ها را ۳ بار در هفته و هربار یک ساعت انجام دهید تا زیبایی و جوانی خود را باز یابید.

شما مجبور نیستید همه تمرین‌های مربوط بـه رفـع چـروک‌های صـورت را انجام دهید. احتمالاً فقط انجام یک یا دو تمرین مربوط به چروک‌ها، مثلاً تمرین مربوط به پیشانی و یا اطراف چشم‌ها کافی است. این تمرین، فـقط چـند دقـیقه وقت لازم دارد. آرام و راحت باشید و نفس عمیق بکشید. فقط به یاد داشته باشید که حتماً مقدار فراوانی آب بنوشید تا پوست بدن شما مرطوب شود. بدین گونه، به پوست خود کمک می‌کنید تا مرطوب بماند و حالت ارتجاعی خـود را حـفظ کند. توجه داشته باشید که ما روی ۱۷ مرکز بازتابی بـرای رفـع و مـحو چـین و چروک‌های صورت و گردن کار می‌کنیم. اجـازه بـدهید از چـروک‌های پیشانی شروع کنیم، نقطهٔ ۱ را فشار می‌دهیم و سپس بقیهٔ نقاط را به گونه‌ای که در جدول زیر آمده است، تعقیب می‌کنیم.

تمرین‌ها:

مرحلهٔ اول: این نقطه را برای ده ثانیه، محکم فشار می‌دهیم و سپس بـرای ده ثانیه رها می‌کنیم. این تمرین را ۶ بار تکرار می‌کنیم.

مرحلهٔ دوم: برای ده ثانیه به‌طور سبک ضربه می‌زنیم و سپس برای ده ثانیه رها می‌کنیم. ۳ بار تکرار می‌کنیم.

مرحله سوم: دست‌ها را به صورت شل و رها، بـرای ۵ ثـانیه تکـان مـی‌دهیم. سپس به تمرین بعدی می‌پردازیم.

تمرینات مربوط به از بین بردن چین و چروک‌های صورت
جدول مربوط به محل و موقعیت چروک‌ها

محل و موقعیت	توضیح	نقاط فشار
چروک‌های روی پیشانی	به چین و چروک ابرو کمک می‌کند	۲ و ۱
چروک‌های روی پل بینی	محو کردن خطوط در عرض پل بینی	۳
چروک‌های اطراف چشم‌ها	از بین بردن چروک‌های	۴-۵-۶-۷
	بالا و پایین و قسمت خارجی چشم‌ها	
چروک‌های صورت	تقویت و سفتی عضلات قسمت	۸-۹-۱۰-۱۱
(ازجمله خطوط خنده)	گونه و فک وقتی خطوط خنده ایجاد می‌شود	
چروک اطراف دهان	ازبین بردن خطوط خنده	۱۲-۱۳-۱۴-۱۵
	و افزایش سفتی لب‌ها	
چانه و زیرچانه	تقویت چانه برای داشتن ظاهری جوان	۱۶[۱]
	تحریک غده‌ها برای زیبایی چهره	
گردن	تقویت و بازسازی عضلات	۱۷
	برای جلوگیری از ایجاد غبغب	

چگونه از ایجاد چین و چروک پوست جلوگیری کنیم

برای محافظت از پوست و داشتن صورتی بدون چین و چروک، از بالش ساتن استفاده کنید. از آنجا که روبالشی‌های کتانی تا حدی سفت و خشن است، می‌توانید از روبالشی ساتن استفاده کنید که نرم و لغزنده است. در هر حال، سعی کنید روبالشی شما سفت و خشن نباشد.

با رعایت موارد فوق و همچنین استفاده از لوسیون مرطوب کنندهٔ مخصوص و خارق‌العاده پیازسوسن (الو ورا)[۲]، همراه با ماساژهای ذکر شده،

۱. تمرین دیگر برای چانه و گردن: به آرامی با پشت دست‌هایتان به‌طور موزون و با حرکت چرخشی (به طرف خارج)، برای مدت ۳۰ ثانیه به زیر چانه ضربه بزنید.

2. aloe vera

تا پایان عمر، یک راز چند میلیون دلاری برای حفظ زیبایی و جوانی در اختیار دارید.

کشیدن گوش‌ها برای زیبایی

همان‌گونه که در فصل چهارم اشاره شد، کشیدن گوش‌ها برای تحریک اندام‌ها و غدد مختلف از جمله، غددی که روی پوست نفوذ و تأثیر دارند، مؤثر است. تصاویر شمارهٔ ۱۹، ۲۰ و ۲۱ را ملاحظه کنید.

مراکز بازتابی مربوط به غدد تولیدکنندهٔ هورمون

انگشتان شست خود را زیر دو طرف چانه قرار دهید. تصویر شمارهٔ ۲۶ را نگاه کنید. شست‌ها را به‌صورت قلاب، زیر چانه قرار دهید و روی غدد لنفاوی را ماساژ دهید. این روش، باعث افزایش انرژی بدن و کارآیی بهتر هورمون‌ها می‌شود. بدین ترتیب، پوست شما اکسیژن بیشتری دریافت می‌کند و در نتیجه، دارای پوستی سالم‌تر و بدون چروک خواهید بود. همچنین می‌توانید پوست خود را آسانتر بتراشید. با انگشتان شست، غدد را به طرف چانه ماساژ دهید تا ترشح آن بیشتر شود، هر طرف را ۳ بار فشار دهید.

روش دیگر ماساژ دادن مراکز حساس واکنشی، حتی به مردان و زنان کاملاً مسن کمک می‌کند تا چین و چروک‌های کمتری داشته باشند و زیباتر جلوه کنند. برای این منظور، شست خود را روی یک طرف گلو و بقیهٔ انگشتان دست را در طرف مقابل قرار دهید. تصویر شمارهٔ ۳۱ را نگاه کنید. ابتدا از زیر چانه شروع می‌کنیم و با یک حرکت چرخشی همهٔ قسمت‌ها را تا استخوان ترقوه فشار و ماساژ می‌دهیم. سپس این روش را با شست و انگشتان دست دیگر انجام می‌دهیم. با هر یک از دست‌ها، این حرکت را ۳ بار انجام دهید. اکنون همین تمرین را از قسمت استخوان ترقوه شروع کنید و با هر دست ۳ بار به طرف چانه ماساژ دهید. این روش همچنین به تولید هورمون کمک می‌کند.

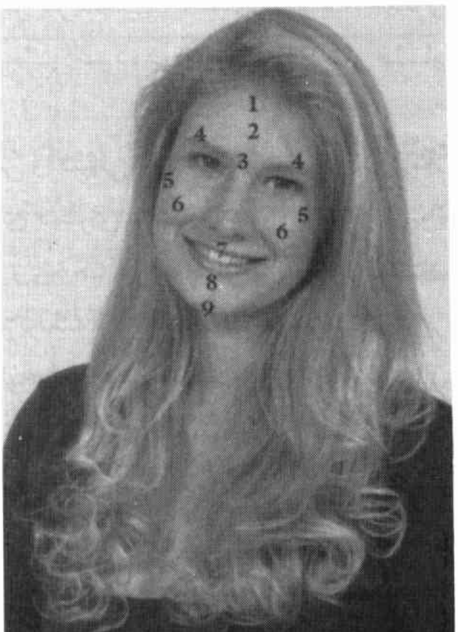
ماساژهای زیبایی

به مراکز بازتابی شماره گذاری شده در روی صورت (تصویر شماره ۷۱) توجه کنید.

با انگشت انگشتری، از شمارهٔ ۱ در بالای پیشانی شروع کنید.

با فشار چرخشی آرام، اینَ مرکز بازتابی را ماساژ می‌دهیم. فشار را برای ۳ ثانیه نگه می‌داریم. سپس به شماره‌های ۲ و ۳ می‌پردازیم. برای ماساژ دادن شماره‌های ۴، ۵ و ۶ از انگشتان دو دست به طور همزمان استفاده می‌کنیم. در ادامه، با یکی از انگشتان، نقاط شمارهٔ ۷ و ۸ و ۹ را فشار می‌دهیم. وقتی صورت خود را پاک می‌کنید، این حرکت را دوبار در روز انجام دهید و سعی کنید این کار به صورت یک عادت ثانوی در آید. در نتیجه، بعد از مدتی با تولید هورمون‌ها در سراسر بدن، زیبایی و شادابی خاصی پیدا می‌کنید.

برای کمک به زیبایی و شادابی پوست شما روش‌های مختلفی را توصیه کرده‌ام؛ اما همیشه به یاد داشته باشید که زیبایی واقعی، از درون سرچشمه



تصویر ۷۱: شماره‌های روی صورت، مراکز بازتابی مخصوصی را نشان می‌دهند که ماساژ دادن آن به زیبایی چهره کمک می‌کند.

می‌گیرد. بنابراین، مهّم نیست که از چه روشی برای زیباسازی ظاهری خود استفاده می‌کنید.

چنانچه قلب شما از حسادت، نفرت، کینه، زشتی و افکار پلید لبریز باشد، هاله بدن شما تغییر رنگ می‌دهد. آنچه دیروز به آن فکر می‌کردید، امروز با آن زندگی می‌کنید و آنچه امروز به آن می‌اندیشید، فردا با آن زندگی خواهید کرد.

اگر می‌خواهید زندگی شما با سلامت، زیبایی و شادمانی همراه باشد، فقط به سلامت و زیبایی فکر کنید! در این صورت همه‌چیز زیبا خواهد بود.

کمک به ازبین بردن جوش‌ها

بسیاری از پسران و دختران جوان، از جوش‌های صورت (آکنه) رنج می‌برند، این جوش‌ها تنها درمان خارجی؛ ندارند و در نتیجه، باید علت اصلی یعنی رژیم غذایی را تغییر داد. برای این منظور، باید سبزیجات خام و میوه را جایگزین نشاسته و مواد قندی کرد و مصرف ویتامین‌های آ.ث و ب را افزایش داد. ورزش‌های پرتحرک نیز باعث می‌شود که اکسیژن بیشتری به جریان خون افراد مبتلا برسد.

تشک مخصوص عملیات اکروبات نیز برای به گردش درآوردن اکسیژن در بدن مفید است در مورد انواع کوچک این تشک، در فصل ۳۶ توضیح داده شده است. از مراکز حساس واکنشی غدد درون‌ریز، برای تحریک چربی‌ها و هورمون‌های داخل پوست استفاده کنید. نمودار شمارهٔ ۲ را ببینید. به خاطر داشته باشید که یک بدن سالم، به معنای داشتن پوستی سالم و شاداب و چهره‌ای زیباست. در اینجا می‌خواهم درمان قطعی جوش‌های صورت را برای شما تشریح کنم. این درمان عبارت است از مصرف مخمر آبجو که سرشار از ویتامین‌های گروه ب است. با مقدار کم شروع کنید و میزان آن را به تدریج (طبق دستورالعمل) افزایش دهید. دستورالعمل: یک یا ۲ قاشق سوپخوری مخمر آبجو که معمولاً در فروشگاه‌های مواد غذایی یافت می‌شود، (از خمیرمایه نانوایی استفاده نکنید) و یک یا دو قاشق سوپخوری لسیتین یا دو کپسول لسیتین (من دوست دارم از کپسول استفاده کنم)

همراه با یک قاشق سوپخوری روغن فشرده[1] سرد (ترجیحاً روغن کاژیره)[2] را با هم مخلوط کنید. (در عین حال، از شیر بدون چربی یا آب سیب نیز می‌توانید همراه با آنها استفاده کنید).

برای شیرین کردن این معجون، از شکر استفاده نکنید، بلکه از مواد جایگزین، مثلاً شیرهٔ چغندر استفاده کنید که سرشار از مواد معدنی است و برای سلامت شما مفید است. هر روز صبح می‌توانید این معجون همراه با ویتامین‌ها و کلسیم میل کنید.

مصرف روزانه این معجون، نه تنها به شما انرژی و نشاط می‌بخشد، بلکه بر زیبایی چهره و درخشش و شادابی موهای شما می‌افزاید. اگر به مسافرت می‌روید، مخمر آبجو را با خود همراه ببرید. به شما توصیه می‌کنم. فقط از صابون‌های خالص استفاده کنید (من هرگز برای شست و شوی صورت خود از صابون استفاده نمی‌کنم). توصیه می‌کنم شما هم از لوسیون مخصوص پوست که من از پیاز گیاه سوسن (آلوورا) و ویتامین ای تهیه کرده‌ام، استفاده کنید تا پوستی شاداب و سالم داشته باشید.

چگونه جای جوش‌ها را از بین ببریم

استفاده از آلوورا (پیاز گیاه سوسن)، پس از مدتی به تدریج جای جوش‌های کهنه را بر طرف می‌کند. چنانچه بخواهید این گیاه را پرورش دهید، می‌توانید برگی نزدیک به زمین را ببُرید، زیرا کهنه‌ترین برگ‌ها که از نظر دارویی بیشترین پتانسیل را دارند، در این قسمت می‌رویند.

اکنون شما به کمی ژل از قسمت بریده شدهٔ برگ نیاز دارید (بقیه برگ‌ها را در کیسه در بسته (زیب دار) بگذارید و برای استفاده بعدی در یخچال قرار دهید) و هربار، یک لایهٔ نازک از آن را روی پوست خود قرار دهید. روزی ۲ بار تکرار کنید.

همچنین می‌توانید، از پوست میوه‌ها برای رفع پوسته پوسته شدن دائم و بازسازی و ترمیم پوست استفاده کنید. اگر جای جوش‌ها عمیق باشد، ممکن است روند ترمیم پوست، حدود یک سال طول بکشد، اما این انتظار طولانی، ارزشش را دارد.

---

1. cold pressed oil
2. safflower oil

آلوورا، به عنوان یک مانع، ترشح چربی‌های پوست را کاهش می‌دهد.

بنابراین، اگر پوست شما خشک است، می‌توانید از کرم‌های مرطوب کننده شگفت آور همراه با ژل آلو ورا استفاده کنید. همیشه با استفاده از کرم ضد آفتاب طبیعی از پوست جدید خود در مقابل اشعه‌های زیان‌آور محافظت کنید.

چگونه بیماری‌های داءالصدف و اگزما را کنترل کنیم

بیماری داءالصدف مسری نیست و می‌توان آن را کنترل کرد. داءالصدف یک بیماری پایدار پوستی است که نیاز به توجه درونی و بیرونی دارد. اغلب اوقات، ناراحتی‌ها و اضطراب‌های جسمی و روحی، مشکلات را بزرگتر می‌کند و بعضی افراد می‌گویند بیماری آنها در ماه زمستان بدتر می‌شود. سلول‌های پوست معمولی، حدود یک ماه زنده هستند و بعد خشک می‌شوندو به صورت پوسته می‌ریزند. به نظر می‌رسد که سلول‌های پوست در این نوع بیماری، خشک شده و در خلال ۵ روز پوسته پوسته می‌شوند و می‌ریزند و پوست آن ضخیم می‌شود و جوش‌های قرمزی می‌زند، که گاهی با پوسته‌های نقره‌ای رنگی پوشانده می‌شود.

بیماری داءالصدف، معمولاً در روی کف پاها، کف دست‌ها، پشت، نشمینگاه، آرنج‌ها، زانوها، یا پوست سر ظاهر می‌شود و اگر به ناخن‌های انگشتان سرایت کند، باعث ساییدگی و تغییر حالت و و تغییر رنگ آن می‌شود.

تعطیلات تابستانی خانم کارلا

تابستان گذشته، دختر نوجوانی راکه به این عارضه دچار بود، معالجه کردم. کارلا در نظر داشت با دختران همسفر خود، به ورزش‌های مختلفی مانند شنا، اسب سواری و ... بپردازد. اما به جای تفریح کردن، از عوارض پوستی که برایش تحمل‌ناپذیر شده بود، سخت ناراحت و غمگین بود.

این دختر زیبا، مدام جوش‌های روی دست و آرنج‌هایش را می‌خاراند، به حدی که خون می‌آمد. مسلماً این بیماری یک‌شبه با ماساژ درمانی بهبود نمی‌یابد، ولی قطعاً کمک می‌کند تا فرد به آرامش برسد. بنابراین، من روی مراکز حساس پاهای او کار کردم و در همان زمان، از او خواستم که نفس عمیق بکشد. برای او

توضیح دادم که چگونه تنفس عمیق به غنی سازی خون می‌انجامد و در نتیجه، به سلامت و شادابی پوست کمک می‌کند.

کارلا ظاهراً زیاد می‌خوابید و می‌دانیم که خواب، هنگامی که بدن سلامتی خود را بازیافته است، بسیار مفید است، زیرا در این زمان، سلول‌های جدید ساخته می‌شوند و جای سلول‌های کهنه را می‌گیرند.

بنابراین، برنامه او را طوری طراحی کردم که هرچه میل دارد، بخوابد. پوست او را پاکسازی کردیم که از عفونت در امان بماند و سپس از روغن ویتامین ای استفاده کردیم. چون پوست او حساس بود، از مالش آن خودداری کردیم و این قسمت‌ها را با لایه‌ای نازک روغن پوشاندیم.

برای افزایش جریان طبیعی انرژی در سراسر بدن، یک مجموعه ماساژ کامل روی پاهای او انجام دادیم. کارلا برای شام، یک تکه پنیر محلی همراه با $\frac{1}{2}$ قاشق چایخوری روغن برزک و $\frac{1}{2}$ قاشق چایخوری روغن ماهی میل می‌کرد (پنیر خانگی یا محلی کمک می‌کند تا بدن روغن را خیلی سریع جذب کند). هر دو این روغن‌ها برای بهبود بیماری‌های پوستی مفید هستند.

و به ویژه روغن بزرک برای متوقف ساختن خارش بسیار مفید است. خانم کارلا همچنین، مخلوطی از آب میوه‌ها را همراه با یک قاشق سوپخوری لسیتین و یک قرص ویتامین ای که برای بیماری‌های پوستی شفابخش هستند، میل کرد (ویتامین "ای" حتما باید با لسیتین مصرف شود). برای آگاهی از چند و چون این موضوع، به فصل یازدهم مراجعه کنید.

صبح روز بعد، خانم کارلا گزارش داد که دیگر خارشی احساس نمی‌کند. عمه او ظرفی از بلغور جو با کمی روغن و چند دانه لسیتین که در روی آن قرار داشت، با یک لیوان آب میوه و قرص ویتامین اِی به او داد و سپس برای ۳۰ دقیقه مراکز بازتابی پای کارلا را ماساژ داد. در دو روز بعد، از کارلا خواست که هر ۴ ساعت یکبار، قرص ویتامین "اِی" مصرف کند و هر روز صبح نیز روی مراکز بازتابی پاهای کارلا مدت ۳۰ دقیقه کار کرد، و به او یادآور شد که تنفس عمیق را فراموش نکند. غذاهای مغذی به او داد و استراحت بعدازظهر را به او توصیه کرد. و در طول ۳ روز معالجه، روی پوست او ویتامین "ای" مالید و روغن‌ها و لسیتین را هم

به رژیم او اضافه کرد. در نتیجه، کارلا با شادی به زندگی عادی بازگشت، بیماری او کاملاً بر طرف شده بوده و خارش او فروکش کرده بود.

چگونه ماساژ درمانی همراه با روغن ماهی به پوست کمک می‌کند

با ماساژ درمانی می‌توان جوش‌های کهیری، اگزما و داءالصدف را درمان کرد. چون ترکیبات بدن متعادل می‌شود، با ماساژ کامل بر روی دست‌ها و پاها، بهبودی چشمگیری بدست می‌آید. مراکز بازتابی کبد را برای ۷ تا ده ثانیه، روی هر یک از دست‌ها و پاها ماساژ می‌دهیم تا باعث ترشح موادی از کبد شود که بدن را سالم‌تر و کارآمدتر می‌کند و نقش یک تصفیه کننده ارزنده و طبیعی را بر عهده دارد.

نمودارهای شماره ۳ و ۵ را ملاحظه کنید.

همچنین مرکز بازتابی مربوط به کلیه‌ها را ماساژ بدهید چون تصفیه کننده خون هستند. کلیه‌های شما تعادل میان آب و اسید را در بدن حفظ می‌کنند.

(مطالعات نشان داده است که غذاهای حاوی آناناس، گوجه فرنگی و غذاهای دیگری که اسید بالایی دارند، بسیاری از اختلالات پوستی را وخیم‌تر می‌کنند.) در هر حال، غذاهای خاص و مکمل‌های غذایی، باعث بروز اختلالات پوستی می‌شود. غذاهایی از قبیل ساردین‌ها، ماهی آزاد (سالمون) از نظر مواد غذائی غنی هستند، همچنین، مکمل‌های غذایی با اسیدهای چرب طبیعی و روغن‌های ماهی بی نهایت مفید هستند. شما احتمالاً روغن امگا۳[1] و روغن کبد ماهی یا روغن‌هایی که از گیاهان خاصی گرفته می‌شود، انتخاب می‌کنید. این روغن‌ها مکمل‌هایی حاوی چربی‌های دریایی مایع و طبیعی هستند که طیف وسیعی از اسیدهای چرب را فراهم می‌کنند.

ماساژ درمانی همراه با مصرف روغن‌های ماهی، برای قلب بسیار سودمند است.

قلب سالم به ایجاد پوست سالم کمک می‌کند. روی مراکز بازتابی قلب و طحال کار کنید. این مراکز را روی لبه بیرونی دست و پای چپ (نمودارهای شماره ۳ و ۵) و زیر بینی (تصاویر شماره ۶۸ و ۵۰) پیدا خواهید کرد.

1. Omega 3

برای چند دقیقه غده‌های لنفاوی را ماساژ می‌دهیم. به نمودار شماره ۴ نگاه کنید تا دریابید که چگونه مراکز بازتابی مربوط به این غدد کوچک لنفاوی در سراسر عرض بالای پا و مچ قرار دارند.

فصل سی و پنجم

چگونه ماساژ درمانی به کودکان کمک می‌کند

کودکان می‌توانند از نیروهای شفابخش طبیعی و ماساژ درمانی برای تسکین درد استفاده کنند و دردهای مختلف بدن خود را از جمله سردرد، دندان درد، تنش‌های عصبی و حتی اکثر بیماری‌های جدی مثل حمله قلبی یا سکته، صدمات ناشی از تصادفات را درمان کنند. هر روشی راکه در این کتاب نشان داده‌ایم، برای کودکان نیز می‌توانیم به کار ببریم. تنها مورد استثنایی در این مورد، قسمت نرم بالای سر جمجمه نوزاد است. هرگز این ناحیه را فشار ندهید، زیرا هنوز ۴ قطعه از استخوان‌های جمجمه به اندازه کافی رشد نکرده‌اند و ناحیه سر در این قسمت نرم است. در ده تا بیست ماهگی رشد کودک، کامل می‌شود. از مراکز حساس واکنشی دست و پا می‌توانیم برای درمان کودکان استفاده کنیم. میزان فشار بر روی نوزادان نباید از فشار روی گلبرگ‌های گل بیشتر باشد. وقتی مرکز بازتابی حساسی را پیدا می‌کنید، فشار را با آرامش شروع کنید و به تدریج افزایش دهید.

ماساژ درمانی باعث آرامش نوزادان می‌شود

من نوزادان بسیاری را دیده‌ام که یک دقیقه پس از ماساژ درمانی، گریه شان متوقف شده است. چندی پیش، همراه دوستم با اتومبیل مسافرت می‌کردیم. در بین راه، در رستورانی برای صرف شام متوقف شدیم. در نزدیک میز، خانمی با نوزادش که به شدت گریه می‌کرد، نشسته بودند. کودک آرام و قرار نداشت و مادر

به هیچ وجه نمی‌توانست او را آرام کند. از او خواستم که در صورت تمایل با استفاده از ماساژ درمانی کودک او را ساکت کنم.

پس از آن، پای برهنه کودک را در دست گرفتم و روی مراکز بازتابی مربوطه را ماساژ دادم. به سرعت گریه کودک متوقف شد. به طوری که همه افرادی که در رستوران حضور داشتند تصور کردند که کودک بیهوش شده است؛ در حالی که او به آرامی به خواب رفته بود. بدین ترتیب، همه شگفت زده شدند و از من سراغ کتاب‌های مربوط به ماساژ درمانی را گرفتند.

چندی پیش نیز کودکی که دچار قولنج بود، با ماساژ درمانی معالجه شد. به کمک ماساژ درمانی، والدین و کودک با یکدیگر پیوندی نزدیک‌تر پیدا می‌کنند.



تصویر ۷۲: کودک را روی پشت بخوابانید؛ هر دو صورت یکدیگر را ببینید. فشار سبکی روی پای کودک بیاورید. با این ماساژ، کودک سلامتی خود را باز خواهد یافت.

چگونه مشکلات گوارشی را برطرف کنیم

دست چپ را به صورت باز به آرامی روی شکم فشار می‌دهیم. این مرکز حساس واکنشی، تقریباً ۵ سانتی متر زیر ناف قرار دارد. بررسی کنید که کدام قسمت ناراحت است؛ آن وقت کف دست خود را مستقیماً روی آن منطقه فشار دهید. ممکن است در این قسمت، احساس ضربان کنید. دست خود را در این نقطه نگهدارید تا گرمای دستتان، تأثیری آرام‌بخش ایجاد کند. تصویر شماره ۲ را ملاحظه کنید.

مؤثرترین کاربرد ماساژ درمانی زمانی است که فرد، همهٔ غدد و اندام‌ها را به طور کامل ماساژ می‌دهد تا باعث بهبود جریان خون و تحریک انرژی در بدن شود. در هر حال اگر کودکی بیمار شود، اولین محلی که ماساژ می‌دهیم، مربوط به غدد درون‌ریز است. ابتدا روی مراکز بازتابی که در انگشت شست دست یا پا قرار دارد، ماساژ دهید. جداول مربوط به غدد مترشحه را ملاحظه کنید و محل مراکز بازتابی مربوط به تمامی این اندام‌های مهم تولید کننده هورمون را فراگیرید.

به یاد داشته باشید که اگر فقط یکی از غدد مترشحه عملکرد دقیقی نداشته باشد، سایر غدد مترشحه نیز از حالت تعادل خارج می‌شوند. نمودار شماره ۲ را ملاحظه کنید. نامه‌های تشکرآمیز بسیاری برای من فرستاده شده که نمونه‌ای از آنها را در زیر می‌خوانید:

خانم کارتر عزیز،

من روش ماساژ درمانی را دوست دارم؛ زیرا بدون پرداخت هزینه یا مشکلات دیگر، می‌تواند برای اعضا و خانواده و کودکان به کار برود. بعنوان یک پدر، مایلم قبل از اینکه بیماری فرزندم جدی شود و نیاز به دارو پیدا کند، آن را درمان کنم. از این روش، در هر زمان و هر کجا می‌توان استفاده کرد.

خانم کارتر عزیز،

می‌خواهم در مورد دختر ۱۳ ساله‌ام نکته‌ای را با شما در میان بگذارم. پزشکان از او ناامید شده بودند و به او گفتند فقط تا ۲ هفته زنده می‌ماند. زیرا دچار ورم لوزهٔ سمی شده بود. یک دوره معالجه ماساژ درمانی سردرد او را متوقف کرد.

پس از ۵ دوره درمان توانست به سفر کوتاهی برود. پس از بازگشت و ۵ جلسه درمان دیگر، اکنون سالم و شاد است. باید تأکید کنم که با ماساژ درمانی زندگی او نجات یافت.

خانم ال ـ اس

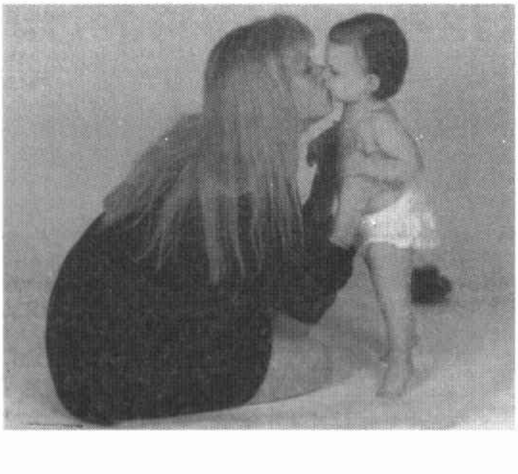
در ماه اکتبر، از مادری که نگران عفونت گوش فرزندش بود، نامه‌ای دریافت کردم. او گفت که قرار است فرزندش تحت عمل جراحی گوش قرار بگیرد. مادر می‌خواست از ماساژ درمانی برای درمان کودکش استفاده کند. او این روش را آغاز کرد و در ماه دسامبر نوشت:

خانم کارتر عزیز،

سپاس و تشکر مرا به خاطر شیوه‌های معجزه گر ماساژ درمانی بپذیرید. فرزند من دیگر نیاز به جراحی ندارد. زیرا روش‌های ماساژ درمانی را به طور مرتب روی گوش او انجام دادم تا سلامتی خود را بازیافت.

پ. اس. ل. ی

یکی از مهیج‌ترین و رضایت‌بخش‌ترین تجربیات زندگی، مادر شدن است. برای تربیت فرزندان خود وقت بگذارید. هر روز با آنها صحبت کنید و به سخنان آنها گوش دهید. تا حد ممکن به آنها عشق بورزید؛ زیرا این گونه رفتارها باعث سازگاری بهتر آنها با محیط می‌شود و بدین ترتیب، به صورت فرد مثبتی در زندگی درمی‌آیند.

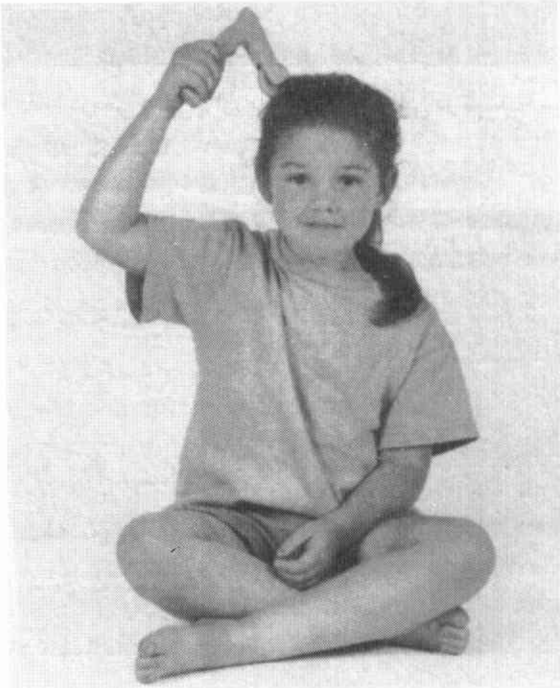


تصویر ۷۳: به فرزندان خود بی‌شائبه مهر بورزید

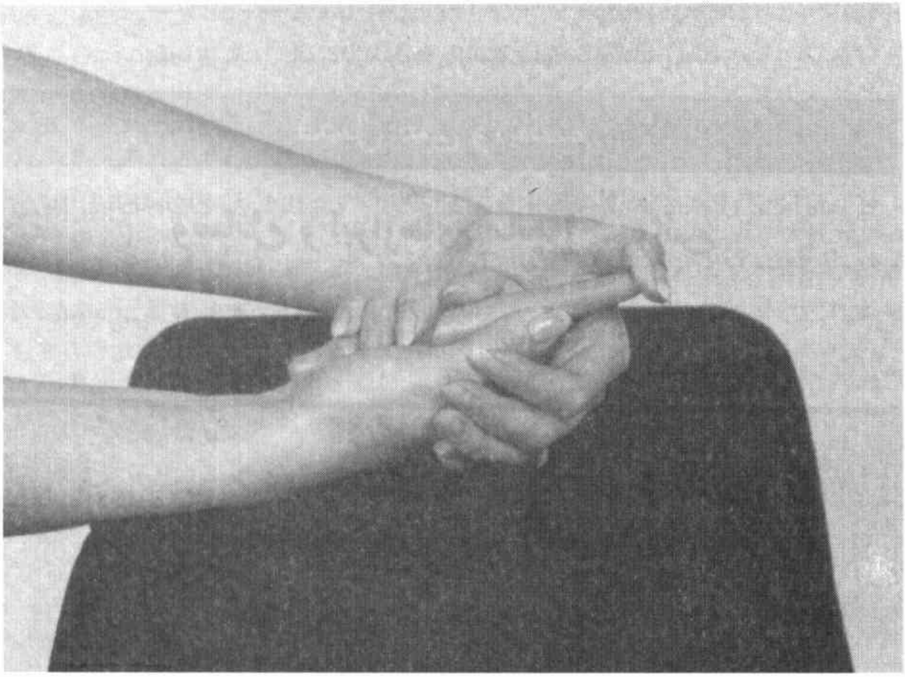
فصل سی و ششم

وسائل و ابزارهای ماساژ درمانی

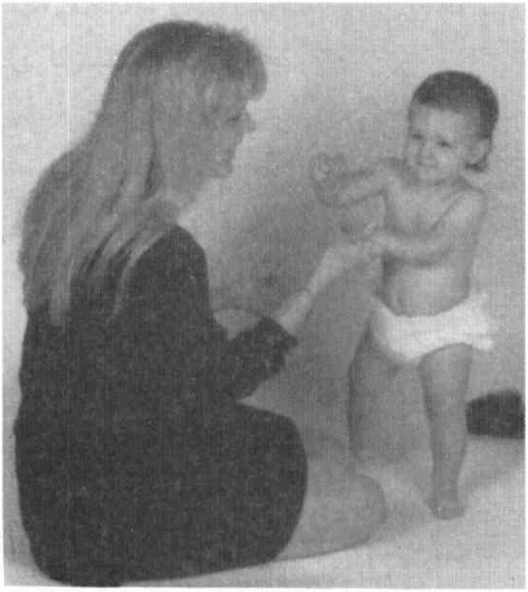
ماساژدهندۀ غلتان



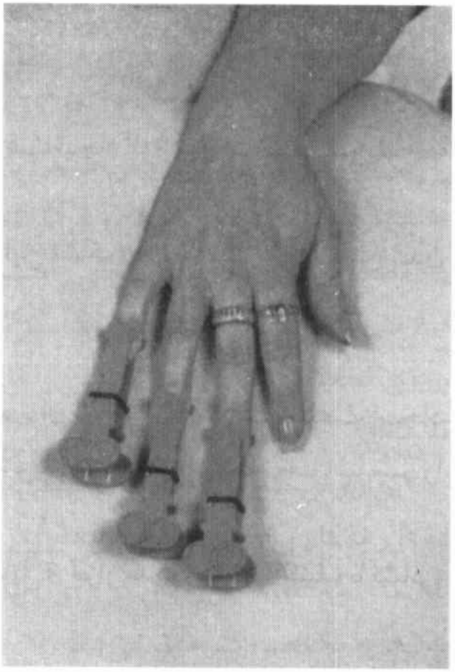
تصویر ۷۴: روش‌های استفاده از وسائل ماساژ دهنده را از سنین کودکی به فرزندان خود بیاموزید.



تصویر ۷۵: از وسیلهٔ ماساژدرمانی دستی برای ماساژ مراکز بازتابی در شست دست استفاده کنید تا غدد صنوبری و هیپوفیز تحریک شوند.



تصویر ۷۶: کودک از ماساژدهندهٔ جادویی بعنوان یک اسباب بازی برای کمک به "دندان در آوردن" خود استفاده می‌کند.



تصویر ۷۷: گیرهٔ بازتابی (مطابق تصویر) روی انگشتان سوم، چهارم و پنجم به کار برده شده تا قسمت خارجی سر و بدن را تحریک یا بی‌حس کند.

- پاک کننده زبان

به تصویر شمارهٔ ۲۴ نگاه کنید.

- ماساژ دهندهٔ کف دست که شبیه یک توپ پلاستیکی کوچک است.
- شانه بازتابی که بهتر است از جنس فلز باشد. تصویر شمارهٔ ۲۲ را ملاحظه کنید.
- وسیله فشاردهنده زبان

به تصویر شمارهٔ ۲۳ نگاه کنید: با این وسیله می‌توانیم مراکز بازتابی روی زبان را فشار دهیم و باعث تسکین سردرد، دندان درد، دردهای شکمی، ناراحتی‌های قاعدگی، گلو درد و بسیاری از ناراحتی‌های دیگر شویم. این وسیله را همیشه می‌توانید به آسانی همراه داشته باشید.

توجه: در دوران حاملگی نباید از این وسیله استفاده کنید؛ زیرا به علت انبساط دستگاه تناسلی، احتمال سقط جنین افزایش می‌یابد.

۞ برس سیمی

به تصویر شماره ۱۲ نگاه کنید.

نه تنها شانه کردن موها با این نوع برس سیمی مفید است بلکه وقتی با آن به سر و سایر قسمت‌های بدن ضربه می‌زنید، باعث ایجاد انرژی و نشاط می‌شوید.

۞ تشک جهش و آکروبات

تقریباً صدبار پرش در دقیقه بر روی این تشک، به تقویت سلول‌های بدن می‌انجامد.

۞ بالا بردن قسمتی از تختخواب

با بالا بردن قسمت انتهایی تخت، به میزان ۷/۵ تا ۱۵ سانت، باعث ایجاد جریان خون بهتر و بازگشت جوانی می‌شوید. بهتر است هنگام خواب سر را پایین‌تر از سطح قلب خود قرار دهید.

توجه: در صورتی که مایل هستید وسایل و ابزار مذکور را تهیه کنید، با نشانی زیر مکاتبه کنید.

Stirling Enterprises, Inc - , Box 216, Cottage Grove, Oregon 97424.

نتیجه

در این کتاب، چندین روش طبیعی برای سلامتی بدن از ساده‌ترین سردردها تا جدی‌ترین بیماری‌های مزمن و فرساینده را برای شما توضیح داده‌ام.

ماساژ درمانی یک موهبت الهی است که از روش‌های طبیعی برای دستیابی به سلامتی کامل استفاده می‌کند. باید بگویم که سال‌ها در سراسر دنیا در مورد این روش تحقیق کرده‌ام و هیچ روشی را قابل مقایسه با این روش پویای درمانی ندیده‌ام.

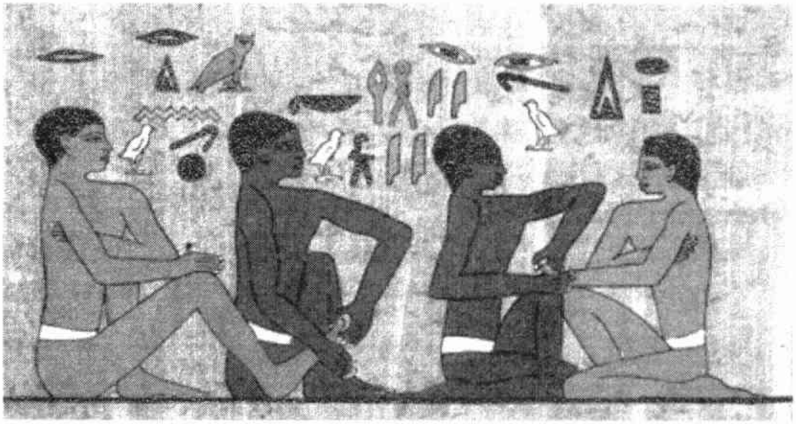
این روش، کلید اولیه درمان طبیعی همهٔ بیماری‌هاست و در صورتی که طبق دستور به کار برده شود همه دردها را درمان می‌کند. هرچند گفته می‌شود که بدن‌های مختلف، داروهای گوناگون نیاز دارند، اما ماساژ درمانی در مورد همهٔ بدن‌ها به یک صورت عمل می‌کند.

من کلید ورود به دنیای سلامتی را به شما داده‌ام.



تصویر ۷۸: به دیگران کمک کنید تا سلامتی، قدرت و نیروی جوانی خود را افزایش دهند.

تاریخچه ماساژ درمانی



ماساژ درمانی، پیشینه‌ای به بلندای تاریخ و فرهنگ و تمدن بشر دارد.

کهن‌ترین اسناد مربوط به ماساژ درمانی را می‌توان در نقاشی‌های دیواری مقبرهٔ آنخ ماهور (عالی‌ترین مقام رسمی بعد از فرعون) در ساکارا که به عنوان مقبرهٔ پزشکان شناخته شده است، مشاهده کرد. این نقاشی‌های دیواری به دوران ششمین دودمان مصر باستان یعنی حدود ۲۳۳۰ سال پیش از میلاد مسیح مربوط می‌شود. پیش از کشف این نقاشی‌ها، باور عمومی براین استوار بود که ماساژ درمانی خاستگاهی باستانی دارد، اما هنوز گمان‌های بسیاری در این زمینه وجود داشت و گروهی بر این باور بودند که ماساژ درمانی از پیوند میان طب‌سوزنی و ماساژ به روش ژاپنی (که از ورزش‌های شرق باستان بوده است) نشأت گرفته و به تدریج در طول زمان پیشرفت کرده است. از سوی دیگر، حکیمان بومی امریکا بر این باورند که تحریک مراکز بازتابی و ماساژ پا از دیرباز، بخشی از روش‌های شفابخش آنان بوده است. شواهد موجود نشان می‌دهد که گونه‌های مختلف ماساژ درمانی در همهٔ فرهنگ‌های کهن نیز وجود داشته است. یکی از نخستین کتاب‌هایی که در غرب دربارهٔ ماساژ درمانی منتشر شده، در سال ۱۵۸۲ توسط ۲ پزشک اروپایی برجسته، دکتر آداموس[1] و دکتر آتاتیس[2] به رشته تحریر در آمده است. دومین کتاب در این زمینه، توسط دکتر بل[3]، کمی پس از آن در لایپزیک منتشر شد. امّا در نهایت،

1.Adamus. *2.Atatis.*

3.Bell.

دکتر ویلیام اچ. فیتز جرالد[1] بود که روش‌ها و تمرینات ماساژ درمانی را به شکل عملی در جامعهٔ امروزی غرب توسعه داد. دکتر فیتز جرالد پس از اتمام تحصیلاتش در دانشگاه ورمونت (در سال ۱۸۹۵) به مدت دو سال‌ونیم در بیمارستان شهر بوستون به طبابت پرداخت سپس به مرکز بیماری‌های گوش و حلق و بینی در شهر لندن انگلستان منتقل شد.

او همچنین مدتی تحت نظر پروفسورهای مشهوری چون پولیتزر و چی‌یاری در کلینک گوش و حلق و بینی در وین طبابت کرد.

اینکه دکتر فیتز جرالد چرا و چگونه تحقیقات خود را در این زمینه آغاز کرد، در هاله‌ای از رمز و راز پنهان است. ظاهراً دیدگاه‌ها و عقاید او نخست در اروپا کشف شد و به تدریج، به امریکای شمالی کشیده شد. فرض دیگر حاکی از این است که او به خاطر تمایلی که به ابداع روش‌های حسی و بی‌هوشی موضعی و جراحی‌های کوچک داشت، متوجه شد که بیماران در هنگام درد به شدت دستهٔ صندلی را می‌فشرند. این حالت عمومی دکتر فیتز جرالد را به فکر واداشت و او را به تحقیق در این زمینه تشویق کرد.

در سال ۱۹۱۳، او یافته‌های اولیهٔ خود را در عرصهٔ پزشکی به کار گرفت. در حالی که رئیس دپارتمان گوش و حلق و بینی بیمارستانِ سنت فرانسیس در هارت فورد بود، کشف کرد که وقتی روی مراکز معینی از بدن فشار وارد می‌شود، می‌تواند باعث تسکین درد و بهبود عملکرد اعضاء بدن بیمار شود. بدین‌گونه، دکتر فیتز جرالد در تحقیقات خود، سیستم جدیدی را ابداع کرد که شامل ده نقطهٔ بازتابی در سراسر بدن بود که از نوک سر تا انتهای انگشتان دست و پا کشیده می‌شد. دکتر اِدوین بوئرز[2]، پژوهشگر و منتقد پزشکی، دیدگاه‌های دکتر فیتز جرالد را مورد بررسی قرار داد و به تحقیقات او علاقمند شد و بدین ترتیب، مشترکاً با دکتر فتیز جرالد، کتاب "ماساژدرمانی" را تالیف کرد که با اقبال عمومی روبرو شد و بدین‌گونه، روش‌های ماساژ درمانی تا اوائل سال ۱۹۶۰ شهرت و اعتباری جهانی پیدا کرد.

یونیس اینگهام[3]، که در آغاز با دکتر فتیز جرالد کار می‌کرد، از دکتر جوی، اس. رایلی[4]، یکی از چندین پزشک این رشته بود، برای آموزش به او، قدردانی کرد.

یونیس اینگهام به‌طور کلی به خاطر پایداری و خستگی ناپذیری‌اش در این

1.W.H. Fitzgerald.
2.Dr. Edwin Bowers.
3. Eunice Ingham
4.Dr. Joe.S. Riley.

عرصه، شهرتی جهانی دارد. او هر سال برای ارائه سمینارهای مربوط به "ماساژدرمانی" به شهرهای مختلف امریکای شمالی سفر می‌کند، جداول و نمودارها و دو کتاب خود را تحت عنوان "داستان‌هائی که پا می‌تواند بگوید" در سال ۱۹۳۸ و "داستان‌هایی که پا گفته است" منتشر کرده است. او در سال ۱۹۵۱، مؤسسه ملی ماساژ درمانی را تاسیس کرده است. اکثر مؤلفان این کتاب، (مربیان ماساژ درمانی پا)، دانش اصلی خود را به‌طور مستقیم و غیرمستقیم از تعلیمات خانم اینگهام کسب کرده‌اند. خواهرزادهٔ اینگهام و بستگان او پس از مرگ او در سال ۱۹۷۴ راهش را ادامه دادند. در اوایل سال ۱۹۶۰، اِد جانستون،[1] اِنا کمپ‌بل[2] و لورا کندی[3] (و چند نفر دیگر) در سمینار خانم اینگهام در "سیاتل" شرکت کردند و تمرینات مربوط به ماساژ درمانی پا را در شهر وَنکوور و ایالت بریتیش کلمبیا گسترش دادند.

در سال ۱۹۶۱ انجمن متخصصان فیزیوتراپی به کلمه "تراپی" در عنوان "منطقه درمانی" اعتراض کرد. از این‌رو، نام "ماساژ درمانی"[4] به آن اطلاق شد. سایر عناوینی که افراد دیگر برای تمرینات ماساژ درمانی پا پیشنهاد کرده‌اند، عبارتند از: "ماساژ نقطه‌ای، ماساژدرمانی، ماساژ به حالت کمپرس، ماساژ مرحله‌ای و Vita-Flex یا بازتاب حیاتی".

در اروپا و نواحی دیگر دنیا، اسامی "منطقه درمانی"، منطقه درمانی رفلاکسی، (ماساژدرمانی)، رفلاکسوتراپی و عناوین دیگری از این قبیل مورد استفاده قرار می‌گیرد.

متخصصان علم دگردیسی تائید کرده‌اند که منشاء اصلی دگردیسی در فعالیت‌های ماساژدرمانی است. در سال ۱۹۹۰ خانم کریستین ایزل[5] اهل کالیفرنیا طرحی را برای انجمن بین‌المللی ماساژ درمانی ارائه داد که در نوع خود کاربرد مؤثری دارد. این سازمان بین‌المللی با اکثر کشورهای دنیا در مورد نقطه نظرات مربوط به بازتاب‌شناسی تبادل اطلاعات دارد. هر دو سال یکبار، انجمن بین‌المللی ماساژدرمانی کنفرانسی را ترتیب می‌دهد که سخنرانان آن (صاحبنظران و کارشناسان ماساژدرمانی) از کلیه نقاط جهان در آن شرکت می‌کنند.

1.Ed. Johnstone.
2.Ena Campbell.
3. Laura Kenndy.
4.reflexology.
5.Christine Issel.

تنها در لندن، در سال ۱۹۹۸، بیش از ۳۰۰ شرکت کننده در کنفرانس حضور داشتند که تمرینات ماساژدرمانی را که در ۶ قاره و ۳۳ کشور جهان تجربه شده‌اند، ارائه دادند.

کنفرانس دیگری نیز در سپتامبر سال ۱۹۹۹ در هاوایی برگزار شد. جان کلام آنکه "انجمن بین‌المللی ماساژدرمانی" در گسترش اطلاعات علمی بازتاب‌شناسان دنیا تأثیر بسزایی داشته است. در حال حاضر، فعالیت‌های حرفه‌ای مربوط به ماساژدرمانی در بخش مراقبت‌های بهداشت و سلامت در سه کشور چین، دانمارک و انگلستان به‌طور کامل اجرا می‌شود.

ماساژدرمانی در کشورهای مختلف در دنیا به لحاظ ارتقا و تقویت سلامت و بهداشت عمومی و ایجاد آرامش عمیق و مطبوع، همراه با سادگی و ایمن بودن آن پذیرفته شده است.

نگاهی گذرا به تاریخچه ماساژ درمانی
(ویژه پا)

پا از جمله اندام‌هایی است که به علت کارکردهای گوناگون و کاربردهای خاصی که داشته، همواره و در سراسر تاریخ بشر، به عنوان یکی از مهم‌ترین اندام‌های بدن مطرح بوده است. سخن گفتن دربارهٔ توانایی‌ها و عملکردهای پا از جمله مباحثی است که زمان و مکان بر نمی‌تابد، چنانکه حتی نظر و توجه اطباء عهد باستان را نیز به خود جلب کرده و به لحاظ زمانی از مصر تا ژاپن می‌توان ردّ پای این توجه را دنبال کرد. مقابر مصری که ۲۳۰۰ سال پیش از میلاد ساخته شده تا معبد اعظم شهر **نارا** (Nara) در ژاپن که تاریخ ساخت آن به ۶۹۰ سال پس از میلاد باز می‌گردد، گواه این مدعایند. محققان و نویسندگانِ کارآزموده و اهل تحقیق، چارچوب یا الگوی ساخت این مقابر و آن معبد را نوعی الگو، شکل و **صورت ازلی** می‌دانند (arche type)، البته بعضی محققان آن را **ساختار کهن** یا **ساختار ازلی** (arche structure) نیز می‌نامند. کارل گوستاو یونگ[1] در کتاب **انسان و سمبل‌هایش**[2] می‌نویسد: "الگو یا الگوهای ازلی تصویر یا تصویرهای نمادین (symbolic) هستند که ... اصل و ریشهٔ نامعلومی دارند و هراز چندگاه خودشان را در زمان‌های مختلف و مکان‌های پراکنده به نمایش می‌گذارند." و ادامه می‌دهد: "این اتفاق، یعنی انتقال صورت‌های ازلی، حتی می‌تواند هنگام مهاجرت افراد از اقصی نقاط جهان که ناگهان در

---

۱. کارل گوستاو یونگ (C. G. Jung) روانشناس شهیر آلمانی که به دلیل پژوهش‌های ژرف و دیدگاه‌های جذابش در زمینهٔ ناخودآگاه جمعی و نمادهای کهن، شهرتی عالمگیر دارد.
۲. شرکت انتشارات دِل *Dell*، ۱۹۶۸ صفحه ۵۸.

یک نقطه گرد هم می‌آیند صورت گیرد. [از نظر یونگ انتقال سینه به سینه و نامدون بسیاری از توتم‌ها و حتی تابوها، محکم‌ترین و مستندترین ضامن انتقال عناصر اصلی و اصیل باستانی است که در عین حال هم نقش یادآوری عناصر دینی ـ فرهنگی از یاد رفته را بازی می‌کند و هم می‌تواند در یک فرهنگ تأثیرگذار محسوب شود.] "اکنون می‌توانیم یک ساختار کهن یا ساختار ازلی را به شکل یک توانایی اندیشمندانه در نظر آوریم که چیزی جز کل ساختار نظام عصبی نیست. این نظام به طور کاملاً ناخودآگاه کار می‌کند و بر **سیاق زندگی** اثر می‌گذارد؛ مراد از سیاق زندگی، مجموعه‌ای به هم تنیده از باورها، آداب و رسوم و ساختارهای اجتماعیِ زندگی فردی، یعنی ساختارهای اجتماعی پذیرفته شده‌ای است، که فردفرد اعضای آن اجتماع دانسته یا نادانسته زندگی خود را مطابق و موافق آن شکل بخشیده‌اند."

انتشارات فرهنگ تارا منتشر کرده است:

۱ ـ معجزه انرژی انگشتان در شفابخشی دردها

میلدرد کارتر

ترجمهٔ طلا میرهادیزاده، الهام جلائی

ماساژدرمانی پیشینه‌ای پنج‌هزارساله دارد.

میلدرد کارتر، بیش از ۳۵ سال است که به عنوان یک ماساژدرمانگر حرفه‌ای فعالیت دارد. تاکنون چندین کتاب در این زمینه به رشتهٔ تحریر در آورده و به عنوان یک متخصص برجسته در دنیا شهرت دارد. کتابهای او به زبانهای مختلف ترجمه و منتشر شده است.

کلید ورود به دنیای سلامتی و تندرستی را در این کتاب بدست خواهید آورد.

پزشکان سنتی چینی بر این باورند که بدن به شکلی کاملاً ارگانیک، توانائی بازسازی و درمان اندام‌های خود را دارد. بدینسان یکی از شیوه‌های درمانی در میان پزشکان چینی بدین طریق بوده که از طریق شناخت مراکز حساس و تحریک آنها سعی در بهبود و معالجه بیمار می‌کردند.

۲ ـ هنر آشپزی

تألیف: طلا. میرهادیزاده

این کتاب گلچینی از اردوها، غذاهای ایرانی و فرنگی، سالاد و دسر می‌باشد. با بهره گیری از این کتاب، می‌توانید به سادگی لذیذترین غِذاهای ایرانی و فرنگی را تهیه کنید. دقت و سرعت شما با بهره گیری از رهنمودهای مندرج در این کتاب، سفره‌ای رنگین و اشتهاآور می‌آفریند که همگان هنر و ظرافت شما را می‌ستایند.

۳ـ هنر شیرینی‌پزی

تألیف طلا. میرهادیزاده

این کتاب به شما کمک می‌کُند با بهره گیری از الگوهای پیشنهادی، شیرینی دلخواه خود را انتخاب کنید و با توجه به نکات مطرح شده شیرینی دلخواه خود را تهیه و با استفاده از تصاویر کتاب می‌توانید شیرینی‌های خود را تزئین کنید.

۴ـ کف‌بینی هندی

هاست، سامودریکا، شسترا

ترجمه طلا، میرهادیزاده / الهام جلائی

در این کتاب با بهره گیری از آموزش‌های استادان هندی، تمام خطوط و برجستگی‌ها، گره‌ها، علائم و نشانه‌های روی کف دست و پا، طبق اصول و تعالیم استادان کهن هند، تشریح شده است. دست‌ها می‌توانند عجیب‌ترین ابزار و ادوات را بسازند لیکن نمی‌توانند وسیله‌ای مفیدتر از دستان خود بسازند.

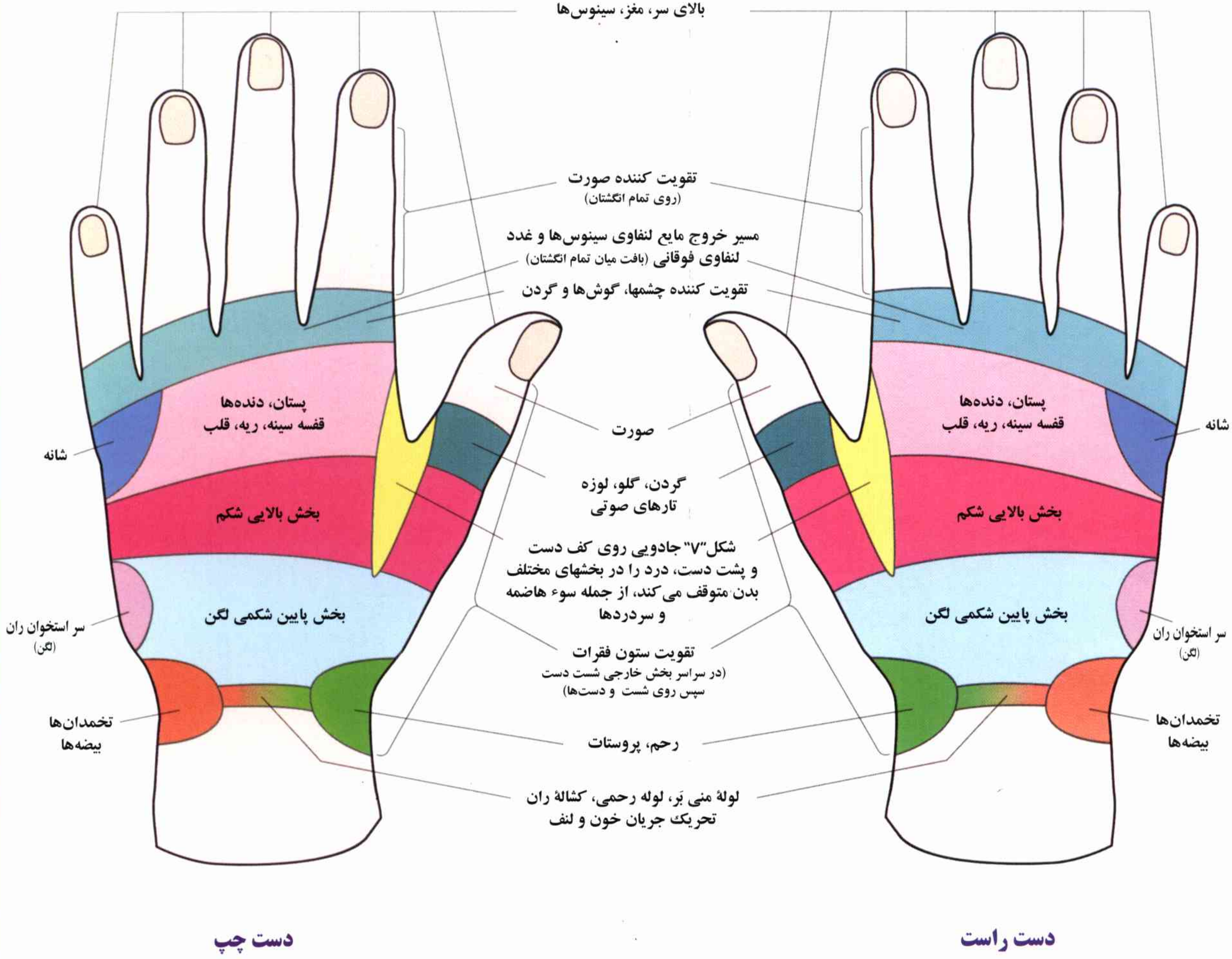
یکی از بخش‌های جذاب کتاب، به کف‌خوانی شخصیت‌های معروف جهان اختصاص دارد، و در آن سعی شده شاخص‌ترین ویژگی‌های این افراد براساس خطوط و علائم کف دستهاشان تفسیر و تشریح شود.

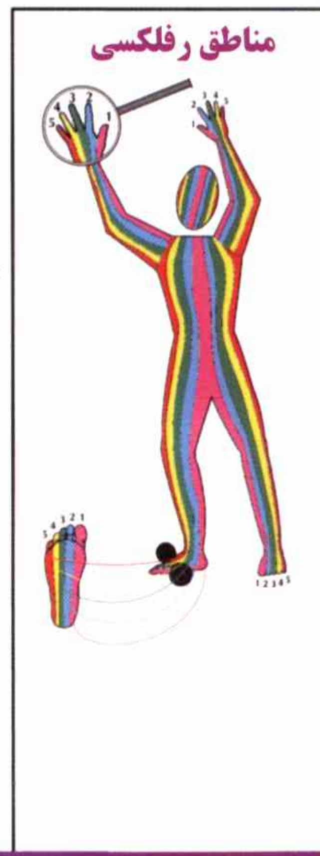
چنانچه علاقه‌مند به کف‌بینی هستید و در صورتی که مایلید بدانید زندگی شما چه ماجراهائی داشته و خواهد داشت، این کتاب، کامل‌ترین مرجع در این زمینه است.

لرد کریشنا، علائم و نشانه‌های کف دست و پا را به عنوان علم کف‌شناسی (هاست، سامورديکا، شسترا) طراحی کرده و بدین‌ترتیب بر آگاهی‌ها و آموزه‌های اساتید بلندپایهٔ هند باستان فصل‌های جدیدی افزوده است.

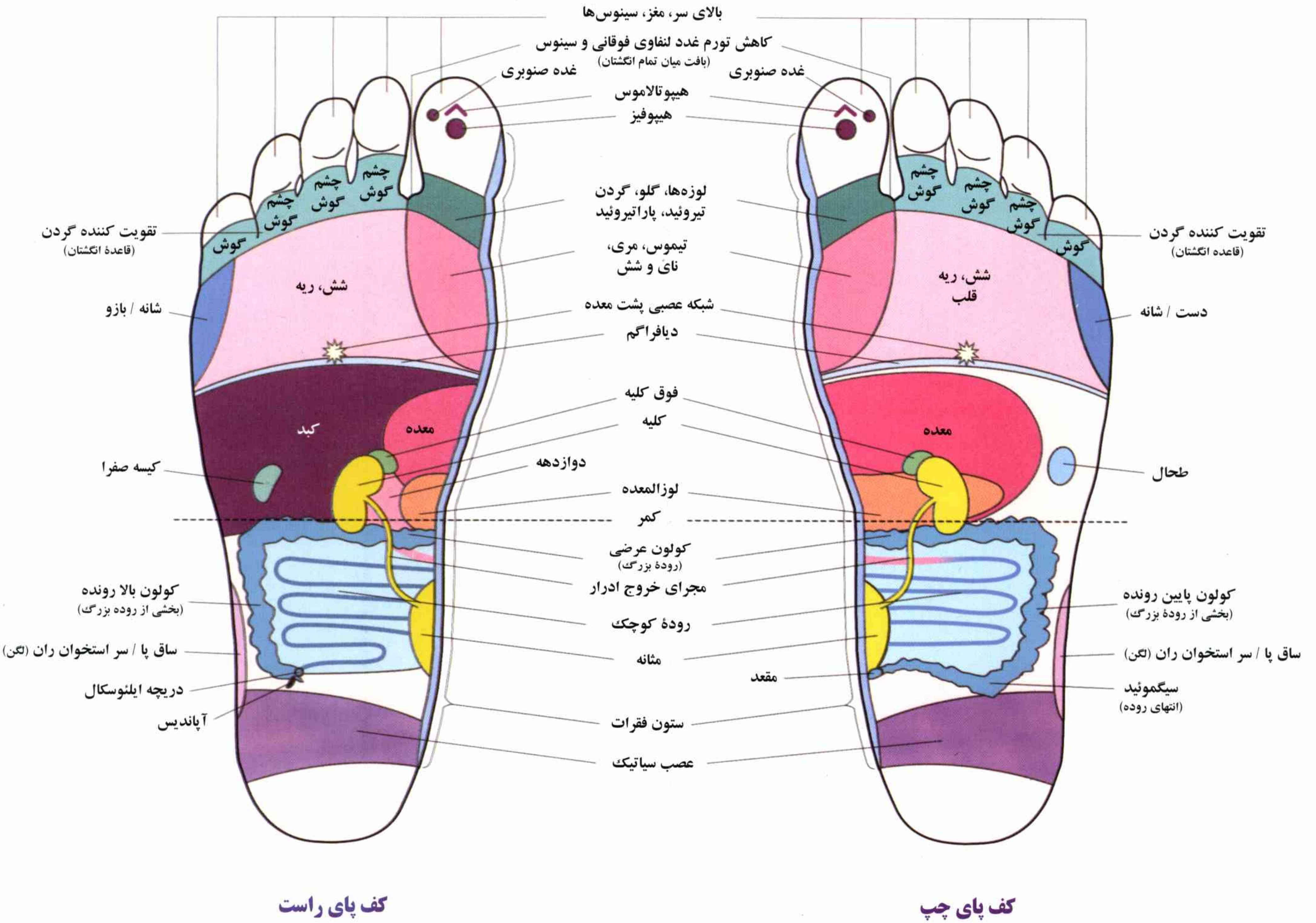
وداها (کتاب مقدس هندوها) قدیمی‌ترین کتب مقدس هند به شمار می‌رود که در آن به دانش کف‌شناسی پرداخته شده است.

نمودار ماساژ درمانی دست

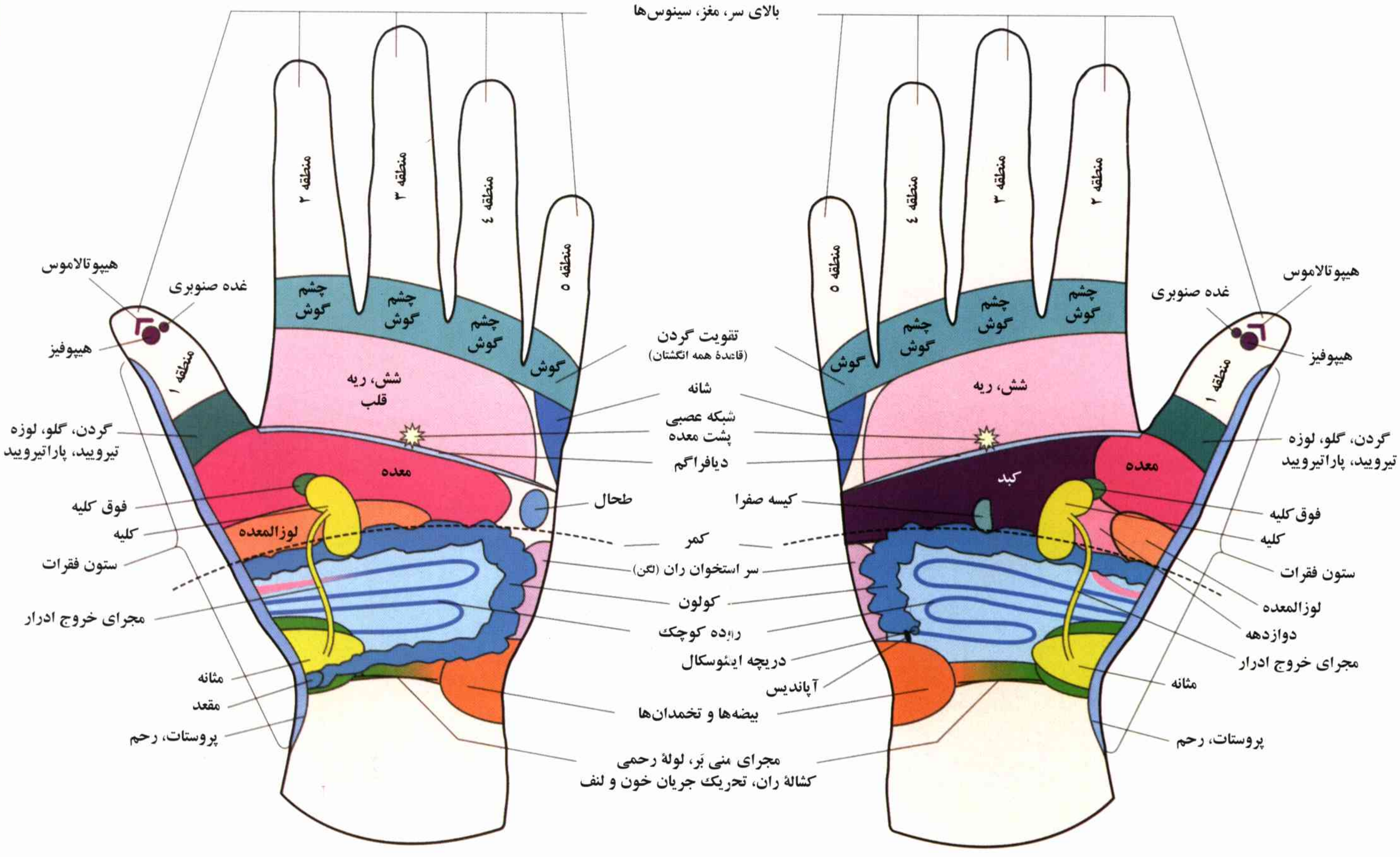




نمودار ماساژ درمانی پا



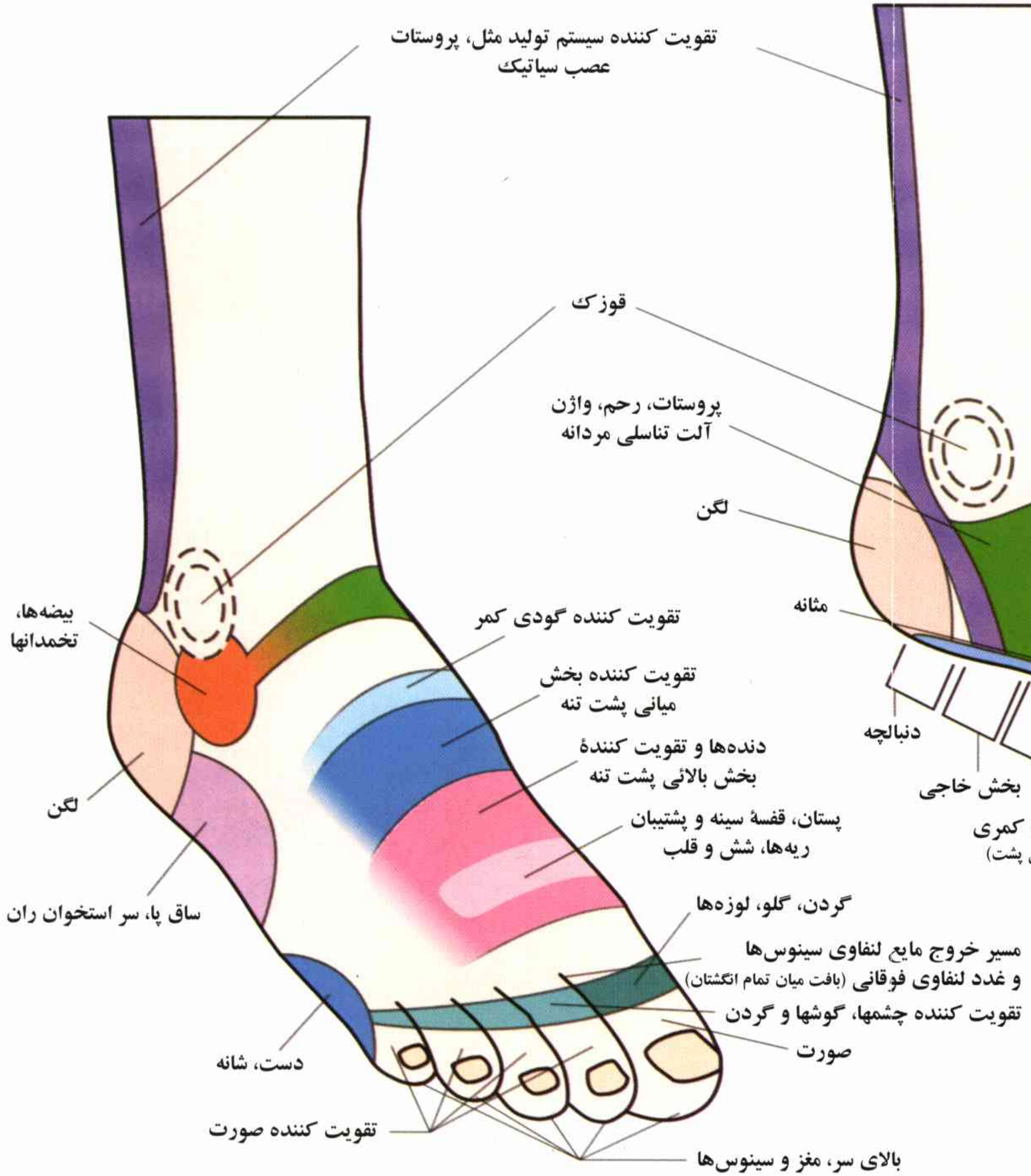
نمودار ماساژ درمانی دست



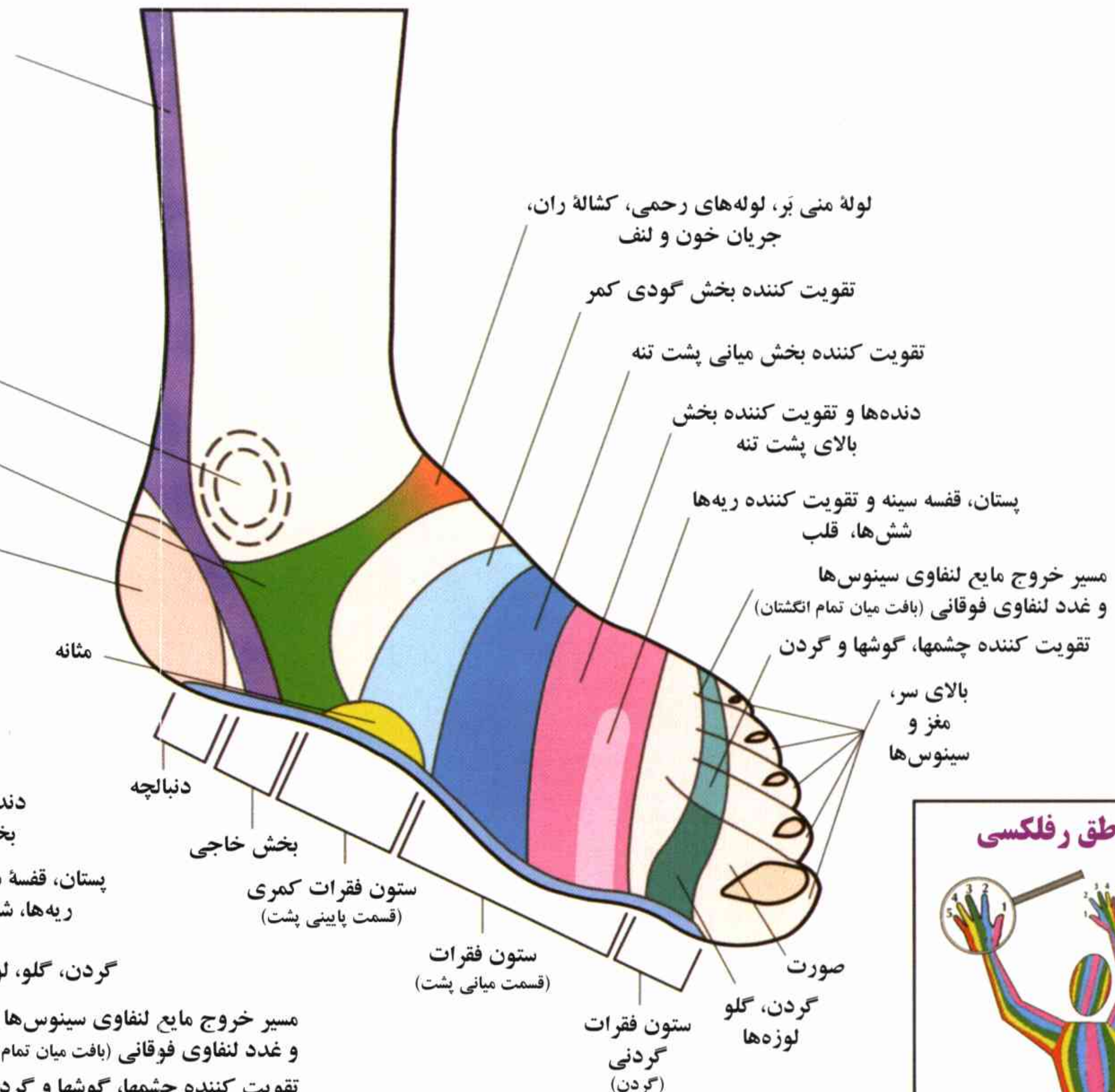
کف دست چپ

کف دست راست

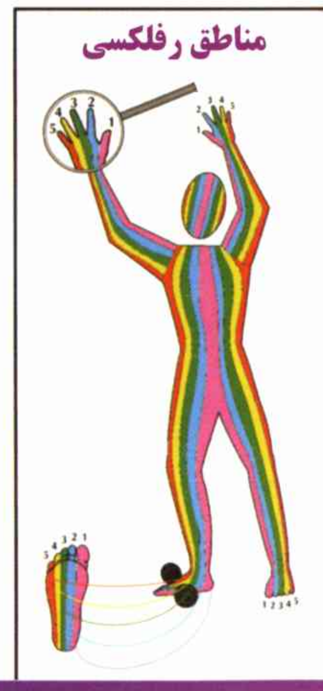
نمودار ماساژ درمانی پا



لبهٔ خارجی و سطح روی پا



لبهٔ داخلی و سطح روی پا



روش‌های ماساژدرمانی خانم میلدرد به میلیون‌ها نفر در دنیا کمک کرده است تا خوشحال و تندرست و عـــاری از درد زنـدگی کـنند. روش‌هـــایی چـون ماساژدرمانی و فشار مراکز حساس واکنشی می‌تواند بیش از ۵۰ نوع بیماری را تسکین دهد. خانم کارتر و دخترش «تامی وبر» مطالعات مربوط به ماساژدرمانی را بـا زبـان سـاده (کـاربُردی) بـه رشـتهٔ تـحریر درآورده‌اند. آنها فـصل‌های جـدید را بـه کـتاب خـود افزوده‌اند که براساس آن، همه می‌توانـند در خـانه و محیط کار برای تسکین دردهای خود اقدام کنند.

شما همچنین می‌آموزید کـه چگـونه مـوفقیت و درخشش مناسبی در ورزش داشته باشید و به سرعت وزن خود را کم کنید.

تاکنون صدها هزار نفر از این روش برای سلامتی خود بهره برده‌اند. ماساژدرمانی شما را در مسیر سلامتی، جوانی و شادابی قرار می‌دهد.

خانم میلدرد کارتر، بیش از ۳۵ سال است که به عنوان یک ماساژدرمانگر حرفه‌ای فعالیت دارد. تاکـنون چـندین کتاب در این زمینه بـه رشـتهٔ تـحریر درآورده و بـه عنوان متخصص سلامت و بهداشت در دنیا شـناخته شده است.

شما در این کتاب با استفاده از تصاویر و نمودارهای گوناگون، با مهم‌ترین اصول و روش‌هایِ ماساژدرمانی آشنا می‌شوید. بدن انسان از قابلیت‌های عجیب و حیرت‌انگیزی برخوردار است.

ماساژ درمانی در واقع از مکانیزم‌های شفابخش طب سوزنی سود می‌جوید با این تفاوت که در این روش، به جای سوزن از فشار آوردن به نقاط حساس و کانون‌های بازتابی بدن استفاده می‌شود.

پژوهش‌های گسترده نشان داده است که روش ماساژدرمانی، نقش مؤثری در تأمین سلامت و شادابی اعضای بدن دارد و در صورت بکارگیری صحیح و مناسب از آن، نتایج خارق‌العاده‌ای به همراه می‌آورد. با شناخت دقیق نقاط و کانون‌های بازتابی ویژه، می‌توانید به طرز معجزه‌آسایی چربی‌های زائد بدن خود را از بین ببرید و بدنی سالم، جوان و شاداب داشته باشید.

ماساژدرمانی در عین حال، یک آرام‌بخش طبیعی است.

انتشارات فرهنگ تارا

ISBN 964-9461-00-0